Avant de commencer, j’aimerais savoir combien d’entre vous ont déjà mangé Indien

Auparavant ? Et parmi ceux qui n’ont pas encore mangé indien, combien d’entre vous n’ont pas osé goûter car ils redoutaient des plats trop épicés ?

La crainte de nombreux français avant de partir en Inde n’est pas principalement la distance ou encore la langue, mais bien la nourriture ! Les plus férus de nourriture indienne vont crier au scandale et pourtant cela est bien vrai. Les épices sont d’une grande importance dans la cuisine indienne. Beaucoup de plats en sauce sont faits notamment à base de masala, un mélange d’épices. D’ailleurs, ce mélange a une influence qui s’étend jusqu’à la Réunion où il est connu sous le nom de massalé. Notez que l'expression « **tikka masala** » désigne un plat généralement composé de poulet coupé en morceaux et cuit avec un mélange d'épices. Il s'agit d'une magnifique spécialité... indo-britannique ! Ce qu’un bien moindre nombre de français sait est le fait que les repas Indiens dépendent énormément du contexte : les aliments autorisés ou non, l’appartenance à une caste, du rang, de la religion ou même de la situation géographique.

Ces diverses restrictions confèrent encore plus d’importance à la nourriture et aux repas qui participent à une affirmation de l’identité de chacun et à son appartenance à un groupe. Les habitués des restaurants indiens en Occident seront ainsi surpris de découvrir sur place toute une variété de plats insoupçonnés qui font toute la richesse de la cuisine indienne. Manger remplit alors autant une fonction sociale qu’une nécessité alimentaire.

Je vous propose donc de découvrir dans un premier temps l’influence géographique et historique sur la nourriture, ce qui nous amènera à analyser l’importance contextuelle dans les coutumes alimentaires en Inde. Pour finir, …

Les Indes ont été découvertes par Vasco de Gama en juillet 1497. Certaines cuisines régionales ont alors été influencées par les pays colonisateurs. De ce fait, des villes comptoirs de pays comme la France et le Portugal ont cuisiné le porc et le bœuf. Même les ingrédients venus des Amériques tels que les piments, les pommes de terre ou le maïs ont été intégrés dans les habitudes culinaires. Cependant, cela n’a constitué qu’un faible apport à la diversité culinaire des Indes.



**C'est tout d'abord par les senteurs que s'établit le premier contact avec la cuisine indienne. Qu'elle soit typique du nord, du sud, de l'est ou de l'ouest de ce vaste pays, c'est premièrement olfactivement qu'elle conquiert ses adeptes. Le panel d'épices, de curry, et de saveurs qui se combinent pour dresser la très riche carte culinaire du pays constitue la signature de cet art. Les fondements de la cuisine indienne reposent donc sur cet équilibre précis qui combine aliments chauds et froids et saveurs de base : sucré, salé, acide, piquant, amer et astringent (ce dernier n'est pas une saveur à proprement parlé mais une réaction mécanique fréquemment utilisée en cuisine indienne découlant de l'ayurveda). C'est tout au long du repas que la magie de ces mélanges s'opère, puisque l'intégralité des mets est simultanément disposée sur la table : on ne retrouve pas de notion de temporalité dans la gastronomie locale, qui s'échelonnerait selon l'entrée, le plat et le dessert comme en Europe.**



Le Nord et le sud

En revanche, les musulmans moghols, en envahissant le nord de l’Inde, y ont apporté leurs recettes et modes de cuisson, en particulier les kebabs et la cuisson au tandoor comme les naans ou le poulet tandoori. La cuisine du nord est riche, crémeuse et certains de ses plats comme le tandoori ont réussi à se démocratiser dans toute l’Inde.

L’influence Pakistanaise avec la région du cachemire se trouve dans la cuisine Balti qui ressemble mais de manière très indienne à la cuisine au "wok" des chinois avec beaucoup d'herbes... Les "Baltis" sont devenus extrêmement populaires dans la région de Birmingham en Angleterre au point où il affirme en être la capitale…

Alors que le riz rentre dans la composition de presque tous les plats du Sud de l’Inde, on retrouve beaucoup plus de blé dans la cuisine du Nord de l’Inde principalement sous forme de pains (chapathis, naans ou parothas). Cela est dû au climat qui est plus propice à la culture du riz dans le Sud et à l’influence de la cuisine moghole encore une fois. On mange aussi beaucoup plus de viande dans le Nord : du mouton, la viande la plus prisée mais aussi du poulet et du poisson comme au Bengale. Dans cet État, les brahmanes considèrent d’ailleurs que le poisson est un « fruit de la mer » et n’est donc pas sujet aux interdictions alimentaires.

En fait chaque région a développé une gastronomie avec ses particularités : celle d’Andhra

Pradesh est ainsi la plus épicée, au Kerala on cuisine à l’huile de noix de coco, le Bengale est

réputé dans toute l’Inde pour ses « *sweets* », pâtisseries à base de lait et de ghee très sucrées, et Goa pour ses petites saucisses de porc. Certains ne jurent que par le biryani tamoul et d’autres affirment que rien ne vaut un *dhal makhni*(préparation de lentilles) à Delhi. Il existe aussi une cuisine typiquement musulmane et une cuisine chrétienne notamment dans les ex-colonies portugaises ou encore inspirée de la Chine… Ce qui lie toutes ces cuisines est un amour des épices, parfois un peu « surdosées » pour les papilles gustatives occidentales. La gastronomie indienne est très riche et très diverse, les ingrédients changent suivant la région, la religion et la caste.

Contexte

**S'il existe en Inde une culture certaine gravitant autour de la gastronomie, elle ne se présente pas forcément de la même manière qu'en Occident où peuvent s'établir de véritables arts de la table faisant primer la qualité sur la quantité. Cependant on peut ponctuellement retrouver cet esprit, par exemple dans la cuisine Moghol qui est propre aux tables des maharajas du nord est du pays. Ceci dit, hospitalière, riche et diverse, la cuisine indienne, comprend surtout une forte valeur spirituelle liée à l'équilibre du corps et de l'esprit. Ce sont dans les Upanishads, cet ensemble de textes philosophiques qui forment la base théorique de la religion hindoue, qu'est développé le concept selon lequel spirituel se reflète dans chaque aliment, et ainsi l'Un (Brahman, l'Absolu, l'Etre Suprême) se retrouve dans la multiplicité des mets**

En Inde, la convivialité est réservée à des moments très spécifiques comme les grandes fêtes religieuses ou les mariages. Les règles alimentaires très strictes de chacune des communautés rendent effectivement le fait de manger ensemble, ou « commensalité », problématique dès lors que les convives n’appartiennent pas au même groupe. C’est ainsi qu’il n’existe quasiment pas de restaurants d’entreprise (alors que les cantines scolaires existent, car les enfants sont moins soumis aux lois du *dharma*) ce qui explique le système de distribution de gamelles très sophistiqué mis en place dans certaines grandes villes. Dans les familles, le repas est souvent préparé par la maîtresse de maison (ou un(e)

cuisinier(ère)) et chacun mange lorsqu’il revient de ses occupations. S’il existe dans les

appartements modernes un endroit spécifique pour manger, il est encore courant que chaque

membre de la famille emmène son assiette pour manger dans son coin, souvent assis par terre.

La traditionnelle feuille de bananier sur laquelle le repas est encore servi dans de nombreux

restaurants a été remplacée dans les foyers par des assiettes en métal ou en plastique. On mange d’habitude avec les doigts de la main droite (la main gauche étant considérée comme dévolue à des activités impures) mais peu à peu, les couverts font leur apparition sur les tables des classes moyennes et aisées.