

**LA CUISINE INDIENNE VUE DE LA FRANCE ET DE L'INDE – ETUDE DE  
CAS DES LIVRES DE JEAN PAPIN ET DE POONAM CHAWLA**

**A DISSERTATION SUBMITTED IN  
PARTIAL FULFILLMENT TO  
JAWAHARLAL NEHRU UNIVERSITY  
FOR THE DEGREE OF MASTERS IN ARTS**

**BY  
HARLEEN KAUR**

**UNDER THE SUPERVISION OF  
Ms. ASHA PURI**



**CENTRE FOR FRENCH & FRANCOPHONE STUDIES  
SCHOOL OF LANGUAGE, LITERATURE AND CULTURE STUDIES  
JAWAHARLAL NEHRU UNIVERSITY  
NEW DELHI- 110067**

**2019**

This is to certify that the work of the M.A. dissertation entitled: “La cuisine indienne vue de la France et de l’Inde- Etude de cas des livres de Jean Papin et de Poonam Chawla” has been carried out in the Centre for French & Francophone Studies, School of Language, Literature & Culture Studies, Jawaharlal Nehru University, New Delhi. The work is original and has not been submitted in part or in full for any degree or diploma of any other University/Institution.

HARLEEN KAUR

PROF. DHIR SARANGI  
CHAIRPERSON

MS. ASHA PURI  
SUPERVISOR

## **REMERCIEMENTS**

En premier lieu, je voudrais exprimer toute ma reconnaissance à ma directrice de mémoire, Madame Asha Puri, pour sa patience, sa disponibilité et surtout ses judicieux conseils, qui ont contribué à alimenter ma réflexion. Je la remercie de m'avoir orientée, aidée et conseillée.

Je tiens à exprimer mes sincères remerciements à Madame Poonam Chawla pour m'avoir accordé l'entretien et avoir répondu à mes questions sur son livre et son expérience personnelle.



## **TABLE DES MATIERES**

### **Page**

- 1. INTRODUCTION** **1- 5**
  
- 2. CHAPITRE 1 : UN APPERCU DES RELATIONS FRANCO-INDIENNES  
POUR METTRE EN PERSPECTIVE NOS DEUX AUTEURS** **6 -20**
  
- 3. CHAPITRE 2 : LA CUISINE INDIENNE : UN PHENOMENE  
SOCIOCULTUREL QUI PERMET DE MIEUX SITUER NOS DEUX  
AUTEURS** **21 -29**
  
- 4. CHAPITRE 3 : LA STRUCTURE ET LA PRESENTATION DES LIVRES  
DE CUISINE INDIENNE DE JEAN PAPIN ET DE  
POONAM CHAWLA** **30 - 42**
  
- 5. CHAPITRE 4 : L'ANALYSE DE DIX RECETTES DE JEAN PAPIN ET DE  
POONAM CHAWLA** **43 - 86**
  
- 6. CONCLUSION** **87 - 91**
  
- 7. BIBLIOGRAPHIE**
  
- 8. ANNEXE**



## **INTRODUCTION**



L'Inde est un pays à multiples facettes. C'est le berceau de nombreuses cultures avec une vingtaine de langues officielles; la plus grande démocratie du monde, elle représente l'unité dans la diversité. Tout comme l'Inde, la cuisine indienne est très variée. Elle est le reflet des frontières naturelles à l'intérieur de ce sous-continent. Ayant subi l'influence de l'histoire et des religions de l'Inde, on ne saurait définir la cuisine indienne sous une seule dénomination. C'est plutôt « les cuisines indiennes » parce que la gastronomie change en fonction des régions de l'Inde. Pourtant, ce qui crée un lien commun parmi cet éventail culinaire, ce sont les épices et les herbes aromatiques indiennes.

En Inde, c'est une idée reçue que pour devenir un grand cuisinier, il est nécessaire d'abord d'être un bon *masalâchi* (un mélangeur d'épices). Les épices font partie intégrale dans notre art de cuisiner. En fait, c'étaient les épices qui avaient attiré les invasions occidentales en Inde. En général, il y a 20 herbes et épices qui sont indispensables pour la cuisine indienne comme l'ail, la cannelle, la cardamome, le clou de girofle, la coriandre, le curcuma, le cumin, le gingembre, la moutarde noire, le piment, le poivre, etc. Traversant l'Inde du nord au sud, de l'est à l'ouest, on remarque l'utilisation des mêmes épices mais en différents dosages et mélanges uniques. Chaque région a son propre

mélange d'épices. Ainsi, pour cuisiner un mets, on se sert de ces mélanges variés, ce qu'on appelle « *le masala* ». Ce masala rehausse non seulement les saveurs du plat mais dispose des propriétés aromatiques et médicinales.

Par ailleurs, il ne faut pas se confondre entre le *masala* et le curry. Le mot « curry » est dérivé du mot Tamoul « *Kari* » qui signifie un plat en sauce.<sup>1</sup> Pour obtenir un curry, les viandes ou les légumes sont cuits en sauce épaisse y comprenant d'épices indiennes. Le mot *Kari* a été employé pour la première fois au 18<sup>e</sup> siècle par les membres de la Compagnie Britannique des Indes Orientales pour indiquer un mélange des épices désigné pour réaliser un mets en sauce.<sup>2</sup> Ainsi, les Occidentaux ont une impression que le mot « curry » dans le contexte indien renvoie à la poudre aux teintes jaunâtres et qui est fortement épicé.

Pour les Occidentaux, notamment les Anglais et les Français, la cuisine indienne, évoquant une image exotique, représentait un gout lointain jusqu'à la période coloniale. Ils y attachaient une idée fautive de ses saveurs torrides, de ses préparations complexes ou des mets malsains et salés. Pourtant on commence à reconnaître la richesse de la cuisine indienne en Europe avec l'essor de la presse, des journaux et de la publication des livres de cuisines indiennes en langues étrangères.

En 1961, *Indian Cookery*, rédigé par Mme. Balbir Singh, a été publié en anglais par Mills & Boons à Londres. Dans son œuvre, l'auteur elle-même a décrit qu'avant la parution de son livre, tous les autres livres de cuisines indiennes rédigés en anglais n'avaient représenté que les saveurs indiennes influencées par les palais européens. Composée de 200 pages et divisée en 12 sections, cette œuvre sans aucune illustration parle de 150 recettes du nord de l'Inde avec une liste des ingrédients et des instructions.

---

<sup>1</sup> « La Cuisine Indienne », *Food wiki Inde*, s.d. Web. <https://www.takeaway.com/be-fr/foodwiki/inde/> , Consulté le 3 Mai 2019.

<sup>2</sup> « Curry » *Le Secret des Epices*, s.d. Web. <https://www.ducros.fr/le-secret-des-epices/curry>, Consulté le 3 Mai 2019.

Citons Madhur Jaffrey, une célèbre auteure et actrice indienne « c'était le seul livre de son époque ayant présenté la nourriture et les saveurs authentiques comme celles du nord de l'Inde. »<sup>3</sup>

Ainsi, de temps en temps on voit un essor dans la publication des livres de cuisine indienne sur le sol étranger qui devient un moyen de partager le patrimoine indien avec d'autres cultures. Se concentrant sur la France, la cuisine indienne et ainsi les livres sur cette cuisine commencent à éclairer l'imaginaire français avec l'immigration des Indiens en France. En fait, la cuisine indienne devient un sujet de recherche chez les étrangers. On remarque la publication des livres sur la gastronomie de l'Inde rédigés par les étrangers comme *l'Inde Gourmande* de Jean Papin en 1999, *Connaitre la Cuisine Indienne* de Françoise Alby en 2004, *Cuisine Indienne* d'Evelyne Marty-Marinone en 2006, etc. Au XXI<sup>e</sup> siècle, avec la mondialisation et le développement de la technologie, les sites, les vidéos et les blogs se transforment en outil de transmission de la cuisine indienne et on voit les livres de cuisine débordés des illustrations colorées. Alors, ayant acquis une certaine reconnaissance dans cette ère de technologie, notre objectif dans ce mémoire est de voir comment la cuisine indienne est représentée du point de vue d'un indien et d'un étranger. Quels sont les facteurs qui différencient les perceptions de l'un de l'autre ?

## **HYPOTHESE**

La cuisine est un art de vivre, une expression de partager les valeurs et les traditions d'une culture. Grace à la nourriture, nous nous rattachons à notre terre d'origine, à notre histoire, à nos fêtes rituelles et aux différentes saisons. En fait, l'alimentation est un

---

<sup>3</sup> VENUGOPAL, Nikhita. «Why Haven't You Heard of India's Julia Child? » *Taste Cooking*, 2018. Web.<https://www.tastecooking.com/why-havent-you-heard-of-indias-julia-child/>, Consulté le 3 Mai 2019.

marqueur symbolique pour s'exprimer et affronter les appartenances individuelles et collectives dans ce monde de métissage.

Afin de faire reconnaître la gastronomie d'un pays dans une culture étrangère, les livres de cuisine jouent un grand rôle. Mais comme on a vu que la présentation des livres changent avec le temps et que la cuisine d'une culture est mieux présentée par la personne appartenant à la même culture, notre hypothèse de base peut donc se formuler ainsi : « chacun des ouvrages est le produit de son temps et de l'espace géographique et socioculturel de son auteur ».

## **METHODOLOGIE**

Pour réaliser cet objectif, on va aborder deux livres sur la cuisine indienne, l'*Inde Gourmande- Encyclopédie de la cuisine indienne* (1999) rédigé par Jean Papin, un auteur français et *Fait Maison : D'ailleurs (Recettes Testées à la Maison) -Inde* (2017) rédigé par Poonam Chawla, une auteure indienne. Les deux livres appartiennent à différentes époques et ainsi on va voir comment ils fonctionnent selon leur époque et leurs espaces géographiques.

Dans le premier chapitre, on va mettre en perspective les deux auteurs, Jean Papin et Poonam Chawla, en élaborant les relations franco-indiennes sur le plan historique, politique, officiel, commercial, touristique et ethnique. A travers cette analyse, on va voir comment tous ces facteurs ont une influence implicite sur la façon dont les Français perçoivent les Indiens et leur cuisine.

Dans le deuxième chapitre, en vue de mieux comprendre la gastronomie de l'Inde pour qu'on puisse analyser l'œuvre de Jean Papin et de Poonam Chawla, on va aborder les faits, à savoir, la diversité géographique et l'influence étrangère, et les théories, comme le végétarisme et l'Ayurveda, qui forment la base de la cuisine indienne.

Dans le troisième chapitre, on va étudier les deux livres, *l'Inde Gourmande* de Papin et *Fait Maison- Inde* de Chawla. Tout d'abord, on va présenter les deux auteurs et leurs objectifs de réaliser ces livres. Ensuite, on va analyser leurs œuvres en termes de leurs présentations et de leurs formats.

Dans le quatrième chapitre, on va choisir dix recettes communes de nos deux livres et les examiner en fonction de la différence de leurs noms, leurs ingrédients et leurs recettes.

**CHAPITRE 1**  
**UN APPERCU DES RELATIONS FRANCO-INDIENNES**  
**POUR METTRE EN PERSPECTIVE**  
**NOS DEUX AUTEURS**

Les relations franco-indiennes remontent au XVII<sup>e</sup> siècle au moment de la création de la Compagnie française des Indes orientales en 1664. Cette entreprise française, créée par Colbert, avait pour mission de donner à la France un moyen de faire un commerce international avec l'Asie et de concurrencer les Compagnies anglaise et néerlandaise des Indes orientales. Ainsi, le commerce commence à fleurir avec l'établissement de 5 comptoirs à savoir, Pondichéry, Karikal, Yanaon, Mahé et Chandernagor. La Compagnie installe sa première usine à Surat, suivie par des loges à Tellichery et à Calicut sur la côte Malabar. Le comptoir de Pondichéry devient le point central de la présence française en Inde à partir de 1675.

Pendant les premières décennies du XVIII<sup>e</sup> siècle, les Français s'orientent vers la civilisation indienne au biais de la littérature indienne. Le bibliothécaire du roi demande à Etienne Gourmont, du collège royal de faire une liste des ouvrages indiens et indochinois d'importance. Donc, on étudie la philosophie et le niveau de connaissance scientifique des Indiens. A l'issue du XVIII<sup>e</sup> siècle, on trouve « la Renaissance Orientale » avec les traductions de grandes œuvres indiennes en anglais, en français et en allemand- *le Gita*, *les Lois de Manu*, des textes bouddhiques, *la Sakuntala de Kalidasa* et les deux grandes épopées : *le Mahabharata* et *le Ramayana*. En janvier 1815, la première chaire de Sanskrit d'Europe est inaugurée au collège de France. D'après Hegel, c'est la « découverte d'un nouveau continent. »<sup>4</sup>

### **L'Inde dans la littérature française**

On trouve les traces de l'Inde dans la littérature française quand le romantisme bat son plein en Europe au XIX<sup>e</sup> siècle, comme déclare l'orientaliste allemand Schlegel : « C'est

---

<sup>4</sup> « L'Inde vue par les écrivains français : La représentation de l'Inde et son évolution », *Présence et promesses de l'Inde*, Blog Editions Banyan, 2018. Web. <https://blogeditionsbanyan.wordpress.com/2018/03/03/linde-vue-par-les-ecrivains-francais-la-representation-de-linde-et-son-evolution/>, Consulté le 23 Avril 2019.

en Orient que nous devons chercher le suprême romantisme. »<sup>5</sup> Cependant, l'Inde avait déjà imprégné son influence dans l'Occident il y a vingt-trois siècles. En fait, les effets de l'Inde se font sentir en Europe en trois vagues essentielles. La première date des vingt-trois siècles quand les missionnaires bouddhistes avaient répandu l'idée de l'amour, de la charité et du renoncement dans les philosophies grecque, égyptienne et hébraïque. Le mélange de ces dernières théologies avec les doctrines du Bouddha aboutissent à la création d'une nouvelle religion chrétienne.

La deuxième vague se trouve dans le siècle des Lumières, avec la découverte de l'Inde à travers le commerce. Les Occidentaux ont pris connaissance que l'Inde est un pays du tolérantisme, où coexiste plusieurs religions et dont la langue sanskrit est plus ancienne que le grec et le latin. Ces faits décentrent l'Europe dans l'espace et le temps. Dans son œuvre, *Essais sur les mœurs*, Voltaire écrit « l'Inde de qui toute la Terre a besoin et qui, seule, n'a besoin de personne. »<sup>6</sup> L'influence de l'Inde continue au 19<sup>e</sup> siècle. Dans son sonnet intitulé *Savitri*, Paul Verlaine parle des dieux du Hindouisme. Edgar Quinet, un historien français, partage son expérience en disant : « L'Inde a fait plus haut que personne ce qu'on peut appeler la déclaration des droits de l'Etre. »<sup>7</sup> Alphonse de Lamartine, dans son Cours familial de littérature, raconte son étonnement de la spiritualité de l'Inde. Honore de Balzac amalgame la pensée indienne avec l'ésotérisme de Swedenborg dans Louis Lambert. Jules Verne situe son roman, *La Maison à vapeur*, en Inde, basé sur la mutinée de 1857. En dépit d'une grande liste d'écrivains propageant la philosophie indienne, la montée de l'utilitarisme et du positivisme, de l'un côté, et le déclin du romantisme, de l'autre, tendent à estomper l'influence de l'Inde en France.

En fait, avec la découverte du bouddhisme, la philosophie indienne subit un reflux. Le bouddhisme répugne aux érudits français et l'engouement pour l'Inde devient une chose

---

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> SORMAN, Guy. *Le Génie de l'Inde*. France. Fayard, 2000, pp. 251-270, Voltaire cité par Guy Sorman.

<sup>7</sup> « L'Inde vue par les écrivains français », *Blog Editions Banyan*, op. Cit.

révolue pour les Occidentaux. Cependant, avec l'émergence du surréalisme et de l'apparition des voix indiennes contemporaines, telles que celles de Ramakrishna et son puissant disciple Vivekânanda, grâce aux biographies de Romain Rolland, Sri Aurobindo dont la revue bilingue *Arya* avait son cercle de lecteurs en France, Tagore dont la *Gitanjali* trouve un traducteur en Gide, Gandhi étant également traduit par Rolland- la pensée indienne se répand en France et en Europe dans les premières décennies du XXe siècle. Et avec cela arrive la troisième vague de l'Inde en Europe.<sup>8</sup> Ainsi, l'Inde refait surface sous la plume de quelques grands écrivains comme Henri Michaux, Antonin Artaud s'intéressant au théâtre oriental et qui a maîtrisé le sanskrit pour traduire les textes du *Bhagwad Gita* et du *Rigvéda* ou André Malraux qui se rend en Inde et mentionne ses conversations avec Jawaharlal Nehru dans ses *Antémémoires*.<sup>9</sup> Au plus, on voit les réflexions des philosophies de Gandhi, l'introduction du concept du Yoga et de la méditation et la présence des valeurs provenant de l'Inde en ce qui concerne l'écologie, le végétarisme et le féminisme dans les pays Occidentaux.

### **Le rôle des Indiens au cours de la première guerre mondiale a l'appui de la France**

Au cours de la première guerre mondiale, près de 100 000 soldats et officiers indiens ont combattu sur le sol français en faisant parti de l'Empire britannique. Les combats ont eu lieu dans les départements du Nord et du Pas de Calais de la France. Ces soldats indiens, dont les Sikhes faisaient grande partie, sont arrivés en France en 1914. Venant du climat oriental, ils ont combattu néanmoins avec bravoure. En 1915, après trois jours de combat avec les Allemands, ils ont gagné leur plus grande victoire en reprenant le village de Neuve-Chapelle près de Béthune le 13 mars. Durant la guerre, près de 10 000 soldats indiens ont perdu leur vie. En leur honneur, plusieurs mémoriels, notamment le Mémorial de Neuve- Chapel, ont été construits en France. Le Mémorial de Neuve- Chapelle

---

<sup>8</sup> SORMAN, Guy. *Le Génie de l'Inde*. Op. Cit.

<sup>9</sup> « L'Inde vue par les écrivains français », Blog Editions Banyan, op.cit.

commémore le sacrifice de 5 021 soldats indiens qui ont perdu la vie lors de la Bataille de Neuve-Chapelle en mars 1915.<sup>10</sup>

### **Le Renforcement des Relations Franco-Indiennes pendant la Période postcoloniale**

Pendant la guerre froide, l'Inde a adopté la stratégie de non-alignement en matière d'affaires étrangères et de défense nationale afin de s'assurer de rester une nation indépendante, maintenir une souveraineté, une intégrité territoriale et une sécurité. Cependant, lors de la première raide militaire pakistanaise en 1947 pour accaparer le Cachemire, l'Inde a confronté des difficultés à faire respecter ses frontières à cause de ses faibles capacités militaires. Pour renforcer son armée, l'Inde avait besoin du soutien d'un pays industrialisé. Du fait que l'Inde voulait s'affranchir de la dépendance envers la Royaume-Uni, elle s'oriente vers la France pour acheter des matériels militaires. En 1949, l'Inde a acheté de la France des kits de montagnes français pour des troupes indiennes stationnées au Cachemire. Entre 1953 et 1954, elle a commandé 71 Ouragans, complétée par une commande de 49 appareils après avoir signé un accord avec la France.

Ainsi, la France est devenue l'un des premiers pays avec lequel l'Inde indépendante a commencé d'établir des liens de défense. Cependant, pendant cette période, il n'y avait aucun intérêt des deux côtés de renforcer leurs relations bilatérales. En 1962, après la guerre sino-indienne, les relations de deux pays en matière d'industrie, de technologie et de culture sont devenues plus profondes. En 1966, la France a levé l'embargo qu'elle avait imposé lors de la seconde guerre indo-pakistanaise en 1965 sur les armes aux deux côtés, pour favoriser ses intérêts commerciaux. Après le conflit indo-pakistanaise de 1971 et l'intervention de l'armée rouge en Afghanistan en 1981, la France et l'Inde voyaient la nécessité de renforcer leurs relations bilatérales autre que les liens commerciaux pour

---

<sup>10</sup> « Les Troupes Indiennes en France, 1914-1918 », *Associations Les Comptoirs de l'Inde*, s.d. Web. [https://www.aphg.fr/IMG/pdf/150820-centenaire\\_t.\\_i.\\_14-18\\_dossier\\_de\\_presse.pdf](https://www.aphg.fr/IMG/pdf/150820-centenaire_t._i._14-18_dossier_de_presse.pdf). Consulté le 6 Avril 2019.

faire face à la présence des superpuissances dans l’océan Indien. C’est donc dans les années plus tard que la France a exprimé son désir de bâtir un partenariat stratégique avec l’Inde qui a été conclu en 1998.<sup>11</sup>

Ayant présenté une histoire générale des relations franco-indiennes, maintenant on va se concentrer sur les relations de ces deux pays en gardant à l’esprit la période quand le livre de Jean Papin : *l’Inde Gourmande* (1999) et celui de Poonam Chawla : *Fait Maison Inde* (2017) ont été publiés. On va analyser la situation entre les deux pays de 1998 à 2015 au niveau des contacts officiels, commerciaux et touristiques.

### **Le Contact Officiel**

Les relations franco-indiennes reçoivent un nouveau souffle en 1998 quand le Président de la République Jacques Chirac se rend en Inde au mois de janvier pour concrétiser le partenariat stratégique entre les deux pays. Au cours de cette visite, on voit la création du « Forum d’initiative franco-indienne » dont le but est d’associer étroitement des personnalités éminentes françaises et indiennes au développement d’un partenariat stable et durable. Le partenariat vise à renforcer les liens entre les deux pays dans les domaines de la lutte contre le terrorisme, du nucléaire civil, de la coopération en matière de défense et spatiale. La France soutient l’Inde dans sa candidature pour un siège de membre permanent au sein du Conseil de Sécurité des Nations Unies. Dès cet accord, la France et l’Inde tiennent un dialogue stratégique et des consultations annuelles au niveau des secrétaires généraux des ministres d’Affaires Etrangères. Ainsi, les échanges bilatéraux en matière de défense, d’espace et de climat se consolident dans les années suivantes.

---

<sup>11</sup> BASKARA, Prem. « Les relations de défense entre la France et l’Inde pendant la guerre froide », *Expertise des Conflits Armés*, 2016. Web. <https://proeca-pantheon-sorbonne.com/2016/12/28/article-les-relations-de-defense-entre-la-france-et-linde-pendant-la-guerre-froide>. Consulté le 6 Avril 2019.

La Coopération dans le Domaine de Défense : Depuis les attentats de Mumbai en 2008, l'Inde et la France ne cessent de renforcer leur coopération pour lutter contre le terrorisme. En 2010, les deux pays signent l'accord de coopération portant sur le développement des utilisations pacifiques de l'énergie nucléaire. Cet accord fixe le cadre de leurs échanges sur les plans industriel et commercial. Sur le plan industriel, le Mémorandum d'entente entre AREVA et NPCIL a été signé en 2009 pour la mise en œuvre de 6 réacteurs EPR de 1650MW à Jaitapur. Ce Mémorandum entre en vigueur en 2010. En fait, la France et son industrie de défense aident également au projet indien « Make in India » dans le domaine de défense.

La Coopération dans le Domaine Spatial : Dans le domaine spatial, les relations entre les deux pays mettent l'accent sur les différents aspects des sciences, des technologies et des applications spatiales, en particulièrement le développement de fusées sondes et de moteur à propulsion liquide, la réalisation conjointe des satellites, des expériences de communication par les satellites et leurs lancements. En 2008, les deux parties signent l'accord sur l'utilisation de l'espace extra-atmosphérique pour des usages pacifiques. Cet accord a pour l'objectif de l'observation de la Terre par satellite pour étudier les faits du changement climatique. Le premier satellite franco-indien, le Megha-Tropiques, se lance en 2011 qui permet de mesurer les phénomènes climatiques dans les régions intertropicales et d'évaluer leur impact sur le climat de la planète. En 2014, les deux pays fêtent leur cinquantième anniversaire au domaine spatial. Les projets de coopération sont enrichis par l'accord –cadre signé entre les agences spatiales de la France(CNES) et de l'Inde (ISRO) en 2015.

La Coopération dans le Domaine Climatique : Comprenant l'enjeu grave du réchauffement climatique, l'Inde signe l'accord de Paris en 2015 qui vise à atteindre la neutralité carbone et à limiter la hausse des températures engendrée par le réchauffement climatique. Pas seulement l'accord de Paris, l'Inde et la France montrent

un nouvel élan dans leurs relations en développant leur coopération sur le stockage de l'électricité, la mobilité électrique et le développement urbain durable.

### **Les Contacts Commerciaux**

Les échanges commerciaux entre la France et l'Inde progressent, de manière stable, dans ces quinze dernières années. Les relations bilatérales s'intensifient avec les échanges de services dont la finance et l'assurance comptent pour le tiers des échanges totaux. En 2014, on voit la présence de 570 filiales de sociétés françaises employant plus de 250 000 personnes. Tandis que, en France, on dénombre 120 sociétés indiennes employant 7000 personnes.

Cependant jusqu'en 2002, la France témoigne le déficit en échanges avec l'Inde. Le déficit a été au sommet de 2000 à 2002, comptant environ 400-450 millions d'euros. Mais les échanges de biens franco-indiens se rééquilibrent à partir de 2003 avec une remontée des chiffres importations-exportations qui étaient en chute en 2002.<sup>12</sup>

Les Echanges Commerciaux vers l'Inde- En 2001 et 2002, les exportations de la France vers l'Inde ne dépassent plus qu'1 milliard d'euros, soit 1,8% des importations totales de l'Inde. Ainsi, la France devient la 15eme source des importations indiennes. « Les produits qui sont importés en Inde comprennent 19,9 % d'équipements non électriques, 10,9 % de matériel électronique, 6,8 % de produits chimiques organiques, d'équipements de transport pour 4,8 % et de fer et acier pour 4,7 %. »<sup>13</sup> On voit un arrêt sur les exportations de la France en Inde a cause des faiblesses structurelles, notamment le retard dans les échanges de services par rapport aux autres partenariats stratégiques et l'image de marque de l'Inde en France décalée par rapport a la réalité d'un marché à fort potentiel.

---

<sup>12</sup> ABADI, M. Georges. *Les Relations Economiques et Culturelles Entre l'Inde et la France- Etude du Conseil économique et social*. France. République Française, 2004, pp. 50-52.

<sup>13</sup> Ibid. p. 50.

*Les Echanges Commerciaux vers la France* – En 2000, 2001 et 2002 on constate une stagnation de l'importation indienne en France entre 1,4 à 1,5 milliards d'euros, soit 0,3% des importations totales de la France et 2% du totale des exportations indiennes. L'évolution des exportations indiennes en France se voit ainsi : 0,830 en 1998-1999 ; 0,900 en 1999-2000 ; 1,02 en 2000-2001 et 0,945 en 2001-2002. Parmi les partenariats commerciaux de la France, l'Inde se place en 35eme position. « Les produits ainsi exportés vers la France par l'Inde sont issus du prêt-porter en coton et accessoires (pour 27 %), des tissus en fil de coton et articles confectionnés (6,4 %), du prêt--porter en fibre synthétique (5,5 %), de l'artisanat (3,1 %, sauf les tapis faits main) et huile de ricin (2,2 %). »<sup>14</sup>

Les échanges entre la France et l'Inde commencent à s'intensifier depuis 2013 en matière de services et d'industrie, notamment aéronautique. Les principales exportations comprennent des avions, des instruments de mesure, ou des appareils de communication. L'aéronautique, le seul secteur dont les exportations doublent entre 2015 et 2016, devient le moteur des exportations françaises vers l'Inde. C'est l'Occitanie qui domine en tant que la région exportatrice.

### **Le Contact Touristique vers l'Inde**

L'Inde est un grand pays qui met à disposition des touristes un large éventail des découvertes avec ses nombreux atouts touristiques tels que ses temples, ses villes, ses traditions, ses cultures et ses cuisines. D'après l'étude du Ministère du Tourisme, la recherche spirituelle est l'un des facteurs dominants qui attire un grand nombre de personnes de diverses nationalités vers l'Inde, notamment a Lucknow, Bénarès, Haridwār, Pondichéry et Dharamsala. Un autre secteur qui affiche une grande croissance est le tourisme médical pour les traitements cardiaques, naturopathiques et ayurvédiques.

---

<sup>14</sup> Ibid. p.51.

Tout comme les relations franco-indiennes, le tourisme français en Inde ne cesse d'accroître.

En 2000 et 2001, la France se classe au quatrième rang parmi les pays émetteurs de touristes à destination de l'Inde. Selon les statistiques du Ministère du Tourisme de l'Inde, on dénombre 102 434 touristes français, soit 4% du total des arrivées de touristes internationaux en 2001 en Inde par rapport à 3,9% en 2000. Cependant cela montre une baisse relative par rapport à 1995 où les touristes français représentaient 4,7% du total des touristes internationaux en Inde. Néanmoins, depuis 2000, le tourisme français en Inde ne cesse d'augmenter. Entre 2004 et 2005, on observe une croissance de 15.5% des touristes de nationalités français en Inde, de 131 824 en 2004 à 152 258 en 2005. Le flux touristique français dans le pays enregistre une hausse à 248 379, soit 3.56% du totale des arrivées touristes internationaux en 2013. De 2013 à 2015, les chiffres continuent d'osciller, représentant 246 101, soit 3.20% en 2014 et 230 854, soit 2.88% en 2015.

### **La Diaspora Indienne en France**

Issues de diverses communautés ethniques, les personnes d'origine indienne en France se caractérisent par leurs traditions culturelles, leur langue, leur religion et leurs origines géographiques. On trouve des ressortissants de l'Inde actuelle, du Pakistan, du Bangladesh, de Sri Lanka, du Népal, du Bhoutan et des Maldives. Ainsi, la diaspora indienne dispose de plusieurs nationalités : Indiens venus d'Inde (Tamouls, Gujaratis, Sikhs, Parsis), Pakistanaise, Sri Lankaise (Tamouls), Bangladais (Biharis et Bengalis), Français de Pondichéry, des Antilles ou de la Réunion, Mauriciens et Malgaches (Bohras et Khojas).

Certainement l'histoire de migration remonte au passé colonial entre l'Inde et l'Angleterre, elle s'est renforcée au cours des quarante dernières années. A partir de l'indépendance de l'Inde en 1947 et de la création du Bangladesh en 1971, la France est devenue une terre privilégiée de migration pour les indiens. Provenant des régions

comme les Antilles, la Réunion, l’Ile Maurice, le Sri Lanka et les ex-comptoirs français de l’Inde, les Tamouls constituent le groupe ethnique le plus nombreux parmi les immigrés du sous-continent indien.<sup>15</sup> Après la décision de la Grande Bretagne de limiter le nombre d’immigrés du Commonwealth, les Sri Lankais tournent vers la France lors du conflit dans leur pays entre Tamouls et Cinghalais depuis 1984. De la part de communauté sikhe, groupe ethno-religieux originaire du Pendjab au nord de l’Inde, elle se trouvait dans une grande précarité leur arrivée en France à cause de la situation d’insécurité au Pendjab en 1984.<sup>16</sup> Sans documents officiels, ni logement fixe, ne de liens arrières avec la société française, la population sikhe devait attendre de se stabiliser en France. Les Pakistanais, pour leur part, y émigrent pour des motifs économiques. Parlant de la communauté Indo-Mauriciennes, puisque elle partage sa culture et un lien historique avec la France, elle occupe une place singulière parmi ces diasporas.

Selon les statistiques de l’Ambassade de l’Inde à Paris, on estime 65 000 personnes de la communauté indienne en France en 2000. Du fait que la France avait décidé de rétrocéder ses territoires : Pondichéry, Karikal, Mahé, Yanaon et Chandernagor en 1954, elle a donné le choix aux anciens immigrants d’opter pour la nationalité française. C’est pourquoi, parmi la population de 65 000 indiens, 55 000 étaient de nationalité française (essentiellement originaires de Karikal et de Pondichéry) et 10 000 étaient de nationalité indienne. En 2007, la diaspora indienne s’accroît à 400 à 500 000 personnes d’origine indienne dont on estime 50 000 Tamouls Sri Lankais (par rapport à 8 000 à 9 000 en 1986<sup>17</sup>), 10 000 sikhes, 50 000 Pakistanais (par rapport à 8 669 en 1986<sup>18</sup>) et 60 000 Mauriciens.

---

<sup>15</sup> SCHREIBER, C. Servan et VUDDAMALAY, Vassoodeven. « Diasporas indiennes en France », *Banques des Savoirs*, 2008. Web. <http://www.savoirs.essonne.fr/thematiques/les-hommes/ethnologie/diasporas-indiennes-en-france/>. Consulté le 6 Avril 2019.

<sup>16</sup> Ibid.

<sup>17</sup> VUDDAMALAY, Vassoodeven, « Présence indienne en France- Les facettes multiformes d’une immigration invisible », *Revue européenne des migrations internationales*, Vol.5, N-3, 1989. pp. 65-77

<sup>18</sup> Ibid.

## **Le Commerce et les Entreprises indiennes en France**

Favorisant le renforcement de liens économiques entre la France et l'Inde, on voit une émergence de nouveaux profils d'entrepreneurs d'origine indienne. Du restaurateur au vendeur, de l'entrepreneur moderne au petit commerçant, on trouve la floraison d'activités commerciales provenant d'une simple épicerie, de la restauration ou de magasins de tissus orientaux en France depuis ces quarante dernières années. On considère ces commerces en tant que des « points nodaux » que la population du sous continent Indien utilise autant comme lieux d'échanges commerciaux que comme lieux de communication d'information.

Les diasporas indiennes s'adhèrent au modèle de « l'entre-soi », c'est-à-dire, elles ont investi des espaces géographiques propres contribuant à la concentration de population d'origine indienne dans un même quartier. L'installation de la population appartenant à la même origine aboutit à un système interactif d'échanges, tant avec la société d'accueil qu'avec les autres groupes étrangers. Ainsi, il se trouve deux quartiers indiens à Paris : La Chapelle (aussi appelé « *Little Jaffna* ») et le Faubourg Saint-Denis.

Le quartier tamoul sri lankaise de La Chapelle à Paris et le Faubourg Saint-Denis ressemblent au cœur d'un vaste réseau de solidarité ethnique. C'est ici où l'on trouve les diasporas indiennes dans différentes fonctionnes de leurs vies : économique, commerciale, sociale et culturelle. C'est même dans ces quartiers que la population indienne vient chercher travail et logement, ou elle s'informe dans leur langue d'origine et où elle trouve les produits indiens, notamment ceux d'alimentation (Souvent on voit des instants quand les épicerie pakistanaïses se transforment en dépôts de journaux mauriciens en raison d'une importante clientèle originaire de l'île Maurice). Dans ce territoire ethnique indien, on estime plus de 150 commerces au début du XXe siècle couvrant tous les besoins de la communauté.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Ibid.

Pour les expatriés indiens, les activités commerciales leur permettent de mieux appréhender leur religion : par exemple un commerçant hindou doit étaler les produits de culte encens, beurre clarifié etc., alors qu'un commerçant musulman doit offrir à ses clients voiles, parfums, etc. Ces activités les aident d'entretenir une sociabilité communautaire quotidienne pour les produits alimentaires (épices, viandes, pâtisseries, etc.), spirituels (textes religieux, cassettes de musique, etc.) et vestimentaires (*pardah*, *salwar kameez* pour les femmes et *dhotis* pour les hommes). Dans les rues du Xe arrondissement de Paris, on voit la concentration de ces immigrées dans l'industrie de l'habillement du Sentier et comment le développement de cette industrie se transforme en une « niche économique » pour eux.<sup>20</sup>

### Les Restaurants ethniques indiens

Dans le quartier du Sentier, la cuisine du sous continent indien ne cesse de laisser ses traces et continue de se développer à vive allure. Les restaurants indiens et leurs décors incarnent les allers-retours entre le pays d'origine et la société d'accueil. Avec des murs détaillés des peintres de Ganesha, de Shiva ou de Vishnou, des vitrines aux couleurs chatoyantes et les chansons de Bollywood, ils n'empêchent pas de susciter une curiosité bienveillante pour l'Inde. Ces restaurants fournissent une expérience gustative mémorable en rassemblant les ingrédients exotiques tels que les poivrons, le safran et les masalas utilisés dans les différentes parties du sous-continent. Appréciés pour ses currys et ses plats tandooris cuits au four indien *Tandoor*, ils sont connus pour les plats comme riz *biryani*, poulet *Tikka*, agneau au curry, *nans* et *lassis*. Dans ces dernières années, on récompense ces établissements de hautes distinctions dans les guides Michelin, du Routard, Gault et Millau, le Petit Futé et la Fourchette d'or de la gastronomie indienne.

Jean Papin, dans la préface de son livre *l'Inde Gourmande* écrit : « En Occident, on connaît encore très mal la gastronomie indienne, malgré les efforts louables de Yogen Gupta qui est à l'origine du premier établissement de grande classe à Paris, le restaurant

---

<sup>20</sup> Ibid.

*Indra*. D'autres de qualité égale, furent créées, tels *le Ravi* où Ravi Gupta vous reçoit le soir avec raffinement, *le Vishnou*, *le Yugaraj* ou *le New-Balal*. Mais la plupart des restaurants reste malheureusement de lamentables ambassadeurs de cette sublime cuisine. »<sup>21</sup> En fait, le premier restaurant indien en France a été ouvert par Monsieur Ponnoussamy en 1973 au Passage Brady.<sup>22</sup> En 1976, Yogen Gupta a établi son restaurant *Indra* qui a été sélectionné parmi les restaurants du Guide Michelin en tant que « l'ambassadeur de la cuisine indienne traditionnelle ». Depuis, ces restaurants ont été rejoints par plusieurs compatriotes.

Par malheur, il n'existe pas de liste exhaustive des restaurants indiens en France, quand même on tente de trouver leur présence à l'aide des sites : [www.indeaparis.com](http://www.indeaparis.com), [www.cuisine-indienne.net](http://www.cuisine-indienne.net), [www.resto.fr](http://www.resto.fr) et [www.tripadvisor.com](http://www.tripadvisor.com). Selon la liste des restaurants indiens du site [www.indeaparis.com](http://www.indeaparis.com), publiée en 2006 et mise à jour en 2018, on estime 170 restaurants indiens à Paris dont 132 représentent la cuisine pakistanaise et celle du nord de l'Inde, notamment la cuisine moghole et rājasthāni. Parmi ces chiffres, 15 établissements se spécialisent en cuisine du sud de l'Inde et 1 établissement se consacre à la cuisine goanaise depuis une vingtaine d'années. Tandis que d'après l'annuaire de restaurants indiens de 2007 à 2011 proposé par le site [www.cuisine-indienne.net](http://www.cuisine-indienne.net), il en existait 143 autour de la France. Cependant ceux qui se trouvent hors de Paris souvent font face aux défis à cause des villes moins cosmopolites où la cuisine d'ailleurs est souvent ignorée. Néanmoins, la cuisine indienne se répand évidemment dans cette dernière décennie en France sous forme de restaurants, de cafés ou de bistros. Conformément au site [www.resto.fr](http://www.resto.fr) on dénombre, au présent, 315 restaurants indiens en France dont 83 représentent la cuisine indo-pakistanaise. Par ailleurs, le site [www.tripadvisor.com](http://www.tripadvisor.com) renvoie à la présence de 290 restaurants indiens à Paris dont 58 établissements se spécialisent en cuisine pakistanaise, 13 en cuisine népalaise, 9 en

---

<sup>21</sup> PAPIN, Jean. L'Inde Gourmande- Encyclopédie de la Cuisine Indienne. Mas de Vert, Editions Philippe Picquier, 1999, pp. 7-8.

<sup>22</sup> JULIEN, Marie-Camille. « Le quartier indien ». *Azure Ever*. s.d. Web.  
<https://www.azurever.com/paris/le-quartier-indien> Consulté le 17 Avril 2019.

cuisine bangladaise et 8 en sri lankaise. En fait, une cinquantaine d'eux font partie du Guide Michelin.

Au plus, avec le temps, il y a une apparition constante de nouveaux supermarchés fournissant des produits alimentaires de l'Inde, et on voit également l'émergence des blogs, des chaînes YouTube, voire des films qui propagent la diversité de la gastronomie indienne en France.

**CHAPITRE 2**  
**LA CUISINE INDIENNE : UN PHENOMENE SOCIOCULTUREL**  
**QUI PERMET DE MIEUX SITUER NOS DEUX AUTEURS**

« Les clos des épices, ce petit jardin secret dans un coin du domaine du gout, n'avait pour nous Européens qu'une seule odeur : celle du mystère. Nous savions sa porte étroite, fermée et- sauf peut-être quelques cuisiniers- nous ne cherchions pas vraiment à l'ouvrir. »<sup>23</sup>

On a jugé opportun de dresser un cadre socioculturel pour situer la cuisine indienne et les auteurs qui font l'objet de ce travail.

Une mosaïque culturelle et ethnique, l'Inde est un pays polyglotte qui manifeste la diversité dans son riche patrimoine, ses traditions, sa spiritualité, sa culture, son architecture voire sa gastronomie. Elle abrite près d'un sixième de la population mondiale à ses 29 Etats, établis sur des bases essentiellement linguistiques, et a sept territoires créés pour des raisons politiques ou historiques. La superficie de ce sous-continent est comparable à celle de l'Europe et en fait il n'y existe ni la langue nationale ni la cuisine sous une seule dénomination.

La cuisine indienne est un grand potpourri de différentes cuisines de plusieurs régions. Elle est l'une de trois grandes gastronomies du monde (parmi la gastronomie française et chinoise). Citons Jean Papin, toutes ces trois possèdent la triple marque d'une authentique gastronomie, celle « d'une indiscutable sapidité, d'un caractère unique, souverain et immédiatement discernable et d'une variété de compositions »<sup>24</sup>. De surcroît, d'autres cuisines telles que la cuisine thaïlandaise, vietnamienne et indonésienne s'en sont inspirées. De fait, au cours de son histoire, la cuisine indienne s'est développée de plusieurs influences en raison de sa culture, de sa géographie et des invasions.

---

<sup>23</sup>PAPIN, Jean, *L'Inde Gourmande*, op. Cit. p. 5. Cette citation a été écrite par André Daguin, qui a rédigé la préface du livre de Jean Papin, *L'Inde Gourmande*.

<sup>24</sup> Ibid. p. 7.

## La Diversité Géographique

« Dis moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es. »<sup>25</sup>En Inde, chaque groupe culturel possède sa propre cuisine. Ce que mange un indien dépend donc de sa région, de sa religion, de sa communauté et de sa situation géographique. La cuisine du nord de l'Inde représente la cuisine du Cachemire, du Pendjab, de l'Uttar Pradesh et du Rajasthan. Etant inspirée de la cuisine moghole, la nourriture au nord est souvent constituée à base de blé (sous forme de pains : *chappattis*, *nans* ou *paranthas*), de viande et de poulet. C'est une cuisine riche du fait que ses sauces crémeuses comprennent souvent un mélange d'épices, de crème fraîche, de purée de noix de cajou et d'herbes aromatiques.

Par ailleurs, au sud, dû au climat plus propice à la culture du riz, la plupart des mets sont constitués à base de riz ou de riz fermenté. La cuisine est moins grasseuse par rapport à la cuisine de l'Inde du nord et se caractérise par l'utilisation de nombreuses épices, de légumes, de lentilles, de noix de coco et de tamarin. Les plats sont fortement épicés surtout au Kerala, au Karnataka et au Tamil Nadu dont les spécialités sont les *dosas* (galettes de riz), les *idlis* (petits pains aérés vapeur) et les *vadais* (beignets à la lentille). On les accompagne souvent du *chutney* (sauce à la noix de coco), du *sambhar*, du *rasam* (potage de lentilles et de légumes) ou d'autres condiments. De plus, grâce à la douceur du climat, on se retrouve des plantes telles que celles de noix de coco, de raisins et de bananes et ainsi, on sert le mets souvent avec fruits. Dans l'état d'Andhra Pradesh, jadis gouverné par les *nizâms* (administrateurs) musulmans, la cuisine est inspirée de la cuisine moghole. On y trouve le *biryani* (mélange de riz, de poulet et d'épices), les *kebabs* (viande grillée), le *korma* (curry au yaourt, à la crème et aux épices) et les fruits de la mer.

---

<sup>25</sup> BRILLAT- SAVARIN, Jean Anthelme, *Physiologies du Gout*, Paris, Flammarion, 1982.

A l'ouest, le riz et le blé sont les ingrédients de base. La cuisine ici, est relativement modérée dans les épices. A Goa, on trouve un grand choix de poisson et de fruits de mer dont le « *pomfret* » (saumon indien) et les petites saucisses de porc sont très populaires. Le Maharastra et le Gujarat sont réputés pour leurs cuisines végétariennes très riches. Dans l'Inde de l'est, le Bengale est connu pour ses sucreries et ses pâtisseries à base de lait et de *ghee* (beurre clarifié). Les *roshogollas* (croquettes de fromage blanc au lait) et le *sandesh* (sucrerie au lait en feuille d'or) du Bengale sont très populaires. On y considère le poisson en tant qu'un fruit de mer et ainsi n'est pas sujet aux interdictions alimentaires chez les *Brahmanes*\*<sup>26</sup>.

Alors, ce qui crée un lien entre toutes ces cuisines régionales est l'amour des épices. Cependant il y a beaucoup de plats classiques et techniques qui font partie de la cuisine indienne par le biais de l'influence étrangère.

### **L'Influence Etrangère**

Au fil du temps, l'Inde a accueilli sur son sol plusieurs envahisseurs et colonisateurs qui ont largement contribué à la composition actuelle de la cuisine indienne. Ainsi, il existe de nombreuses influences étrangères sur la cuisine indienne : moghole, perse, portugaise, anglaise et française. Ainsi, en Inde, on trouve plusieurs styles de cuisine dont il y a trois grandes écoles- la cuisine des Hindous (inspirée de la tradition védique), la cuisine des Musulmans (inspirée de l'Empire moghole) et la cuisine des Européens (inspirée les colonies portugais, françaises et britanniques).

#### La Cuisine Moghole

Répandue partout au nord de l'Inde et en Andhra Pradesh, la cuisine moghole est une amalgamation de la cuisine indienne et de la cuisine persane. Elle est connue pour ses sauces grasses riches en crème et épices savoureuses. Avec l'arrivée du premier

---

<sup>26</sup> « Manger en Inde », *Découverte de l'Inde*, s.d. Web. <https://www.decouvertedelinde.com/voyager-en-inde/informations-pratiques/manger-en-inde.html>. Consulté le 21 Avril 2019

descendant de l'Empire Moghole, Babur, en 1526 en Inde, la cuisine indienne commence à se transformer en fonction des habitudes alimentaires des conquérants moghols. Dans le règne de Babur, la cuisine s'adapte aux besoins des soldats de l'armée moghole. Souvent on les préparait dans les pots en terre cuite d'où viennent l'utilisation du *Tandoor* (four en terre cuite). On marine la viande, le poulet ou le poisson avec des épices et des herbes aromatiques et ensuite on les y grille. Cependant pour leurs papilles gustatives, les conquérants font importer de nouveaux produits alimentaires ou demandent aux locaux de les cultiver comme maïs, patates douces, etc. En fait, les moghols étaient fascinés des mangues et donc, avaient propagé la culture des mangues en Inde d'où viennent les plats comme *Aam Panna*, *Aam Ka Lauz* et *Aam Pulao*.

Leur dynastie a régné sur l'Inde pendant trois siècles, ainsi laissant leurs traces dans la culture culinaire de l'Inde. On trouve la contribution de chaque conquérant de l'empire dans l'évolution de la cuisine indienne. Par exemple, Humayun, introduit les influences persanes notamment l'utilisation du safran et des fruits secs, ainsi que la consommation de glaces comme le *Sharbat* et le *Kulfi* et de desserts comme le *Shahi Tukra*, le *Barfi*, le *Jalebi* et le *Falooda* dans la cuisine. La femme d'Akbar, Jodha Bai intègre le *Panchmel dal* (mets végétarien à base de cinq lentilles) dans la cuisine essentiellement non végétarien. D'ailleurs, Shah Jahan, lors de sa période, y incorpore l'aspect médicinal en se servant des épices comme curcuma, coriandre et cumin pour préparer les plats. Du même, cet aspect médicinal se trouve dans le légende qui s'agit de la formation du plat *Nihari*.<sup>27</sup>

Toutefois, les trois grands plats qui dominent la cuisine moghole sont le *pilaf* (riz au gras agrémenté de morceaux de viande), le *biryani* (plat du poulet ou de l'agneau au riz safrané parsemé de sucre et d'eau de rose) et le *kebab* (brochette de viande ou de foie de

---

<sup>27</sup> PAL, Sanchari. « Food fit for Royalty: So what did the Mughal Emperors eat for dinner? », The Better India, 2018. Web. <https://www.thebetterindia.com/157345/mughal-emperor-mughlai-food-history-india-news/>, Consulté le 23 Avril 2019.

mouton grillées au charbon de bois). Le *pilaf* et le *biryani*, souvent confondus, se différencient en termes d'origine, de technique, d'épices et de variation. Les autres plats classiques sont le *Rogan Josh* (plat du Cachemire signifiant le curry d'agneau), le *poulet Tikka* (plat du Pendjab) et le *Korma* (curry au yaourt, à la crème et aux épices).

### La Cuisine Européenne

On peut catégoriser l'influence de la cuisine européenne dans la cuisine indienne en fonction des trois colonisateurs de l'Inde- les Portugais, les Français et les Britanniques.

Parlant des Portugais, ils établissent leur premier comptoir en Inde au 16<sup>ème</sup> siècle et continuent de le contrôler en Inde pour quatre siècles. Leurs colonies s'étendent au long de la côte Ouest, en particulier à Cochin et à Goa, et au nord-est du Bengale. Les Portugais introduisent leur influence dans la cuisine indienne de deux manières- premièrement, en y intégrant de nouveaux produits alimentaires, notamment le piment, la tomate, la pomme de terre, l'aubergine, l'ananas, la goyave et le fruit de la passion. Deuxièmement, en introduisant les plats issus de leur pays en Inde. Ainsi la spécialité de Goa « *le Balchao de Gambas* » et « *le porc Vindaloo* ». « Le nom *Vindaloo* vient du plat portugais : *Carne de Vinha d'Alhos*. C'est-à-dire un plat à base de viande ou porc, de vin et d'ail »<sup>28</sup>. Mais pour s'adapter aux saveurs indiennes, on le prépare en y incorporant le poulet, le vinaigre et les piments rouges du Cachemire. D'ailleurs, la cuisine catholique de Mangalore se ressemble à la cuisine goanaise. L'un des plats à base de porc qui est commun à ces deux villes est *le sorpotel*, issu de la région de l'Alentejo au Portugal. Même au Bengale, on trouve les traces de la cuisine portugaise à travers le fromage Bandel (type de fromage non- fermenté fait à partir de lait de vache). En fait, selon Rangan Datta : « Ce sont probablement les Portugais qui ont introduit l'art de faire le fromage au Bengale. »<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> MASCARENHAS, Hilda, "Goan Pork Vindaloo", *Hilda's Touch of Spice*, 2012. Web.

<http://www.hildastouchofspice.com/2012/04/goan-pork-vindaloo.html> Consulté le 22 Avril 2019.

<sup>29</sup> DATTA, Rangan, "Bandel Cheese: The Taste of Portugal in Bengal", *Rangan Datta Word press*, 2013.

Web. <https://rangandatta.wordpress.com/2013/10/02/bandel-cheese-the-taste-of-portugal-in-bengal/>.

Consulté le 22 Avril 2019.

Par ailleurs, à Pondichéry, un comptoir français entre 1673 et 1954, on découvre l'influence de la France en termes de la culture, de la langue, de la manière de vivre et de la cuisine. Au cours du temps, la cuisine française réussit à incorporer les techniques et les ingrédients français dans la cuisine indienne, par exemple le plat- Agneau Sauce Pilasse (une cuisine franco-indienne). Cependant, lors de la colonisation britannique, la cuisine indienne subit une grande transformation. Dans cette période, les Britanniques exercent leur influence sur les Indiens de chaque région en ce qui concerne leur manière de vivre et leurs habitudes alimentaires.

Incorporant les éléments du monde chrétien dans la cuisine indienne, les colonisateurs introduisent les boissons comme whisky et thé en Inde. Qualifiée de cuisine anglo-indienne, on voit la présence britannique dans notre cuisine à travers les plats comme le potage, la salade, les gâteaux, les sandwiches et la tarte au citron. Pas seulement ils avaient intégré de nouveaux plats au menu indien mais également transformé la manière de manger. Ainsi, les ustensiles en porcelaine remplacent les feuilles de bananier et on commence à manger sur la table de salle à manger en se servant des couteaux et des fourchettes.

Ainsi, la cuisine indienne est un produit de divers changements et influences mais en dépit de ce fait, la religion détient un grand rôle dans les habitudes alimentaires des Indiens.

### **La Religion et le Végétarisme**

C'est une idée reçue que l'Inde est un pays dont la moitié de population pratique le végétarisme. Souvent on lie le végétarisme avec la religion hindoue. En réalité, dans les premiers textes du sanskrit, on trouve les instances qui prouvent que les brahmanes

consommaient la viande, le bœuf et n'indiquaient nulle part la vache comme sacrée.<sup>30</sup>  
« Parmi les trois groupes ethniques principaux considérés dans le *Ramayana*, les *Arya* étaient omnivores, les *Vanara* végétariens et les *Râkasas* carnivores. »<sup>31</sup> Donc, l'interdiction de manger de la viande chez les hindous ne remonte pas à leur religion (sauf la viande du bœuf) mais plutôt au système de castes. Cette pratique du végétarisme devient un symbole d'identité chez les Brahmanes qui se considèrent au sommet de l'échelle de la pureté et même dénoncent de manger un plat préparé par un membre appartenant à la classe inférieure à eux.

En matière de religion, le végétarisme survient en Inde avec le Bouddhisme (partisans de la doctrine de l'*Ahimsa*) et ensuite avec l'émergence du Jainisme qui respecte toute vie terrestre et qui croit qu'il n'existe aucune exception parmi elle. En Inde, les Hindous refusent la consommation de la viande de bœuf pour les raisons religieuses et les Musulmans, qui représentent 14,6% de la population indienne, ne consomment pas de porc.

Autre que les tabous religieux et l'appartenance à la classe supérieure, les Indiens pratiquent le végétarisme pour les raisons économiques, écologiques et hygiéniques. L'élément de santé possède beaucoup de valeur dans la cuisine indienne. En fait, la cuisine est considérée d'avoir une importance spirituelle qui permet de créer un équilibre entre le corps et l'esprit. Cette philosophie provient du concept de l'Ayurveda- la science de la vie.

## **L'Ayurveda et L'Aspect de la Santé**

---

<sup>30</sup>« Pourquoi les Indiens sont-ils végétariens? », *Monde Asie*, s.d. Web.  
<https://www.mondeasie.com/voyages-sur-mesure/blog-pourquoi-indien-vegetarien.html> Consulté le 23 Avril 19

<sup>31</sup> PIOVANO Irma. *Asie III Savourer Gouter: Les Aliments et Les Boissons Dans Le Ramayana*, Paris, Presse de l'Université de Paris-Sorbonne, 1995.

Datant de la période pré- védique, l'Ayurveda est le manuel le plus ancien de la médecine indienne. C'est une science, une philosophie, une manière de vivre et une méthode de santé. Reconnu par l'Organisation Mondiale de La Santé comme un système de soins valable depuis 1982, la philosophie de l'Ayurveda joue un grand rôle dans l'art et la saveur de la cuisine indienne.

Selon le texte de l'Ayurveda, « Seule peut rester en bonne sante, qui sait réguler son alimentation, ses exercices et ses loisirs, contrôler le plaisir des sens... »<sup>32</sup> Il recourt au concept de 5 éléments (la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace) et 3 *doshas* (*Vatta*, *Pitta* et *Kapha* qui correspondent à l'air, au feu et à l'eau) que constituent notre corps et dont l'équilibre est essentiel pour la bonne santé de l'être humain. Pour le bien-être, il définit six saveurs ou *rasa* : le doux, le salé, l'acide, l'amer, le piquant et l'astringent. Chacun de ces saveurs possède sa propre propriété médicinale et sa transformation lors de la digestion. Ainsi, « le doux, l'acide et le salé calment l'élément air dominant chez les personnes irritables et sujettes aux douleurs violentes et aux paralysies. Le doux, l'amer et l'astringent calment le feu dominant chez les gens excessifs qui transpirent très vite et développent les maladies comme les hémorragies, les ulcères et l'aérophagie. Le piquant, l'amer et l'astringent calment l'élément eau dominant chez les individus corpulents, modérés, présentant des risques de diabète, de somnolence et de maladies pulmonaires. »<sup>33</sup> C'est pourquoi on catégorise la nourriture en trois parties en fonction de l'effet des *doshas* sur notre comportement : la nourriture *Satvic*, *Rajasic* et *Tamasic*.

Ainsi, même si les Occidentaux ajoutent un élément d'exotisme à la cuisine indienne, c'est un art basé sur la science qui met l'accent sur la bonne santé de l'être humain. De plus, avec la mondialisation, elle ne cesse d'évoluer et de propager ses saveurs dans le monde occidental.

---

<sup>32</sup> DESJARDINS Fabienne-Shanti, « La Cuisine Indienne Expression des Principes Ayurvédiques », *Couleur Indienne*, 2006. Web. [https://www.couleur-indienne.net/La-cuisine-indienne-expression-des-principes-ayurvediques-ou-une-philosophie-de-la-cuisine-indienne\\_a163.html](https://www.couleur-indienne.net/La-cuisine-indienne-expression-des-principes-ayurvediques-ou-une-philosophie-de-la-cuisine-indienne_a163.html) Consulté le 23 Avril 2019.

<sup>33</sup> PAPIN, Jean. *L'Inde Gourmande*, op. Cit. pp. 8-9.

**CHAPITRE 3**  
**LA STRUCTURE ET LA PRESENTATION**  
**DES LIVRES DE CUISINE INDIENNE**  
**DE JEAN PAPIN ET DE POONAM CHAWLA**

Dans les chapitres précédents, nous avons élaboré un cadre historique des relations franco-indiennes ainsi qu'un cadre socioculturel de la cuisine indienne dans le but de bien situer les deux auteurs, Jean Papin et Poonam Chawla, et d'analyser la manière dont ils ont représenté la gastronomie de l'Inde dans leurs livres, *l'Inde Gourmande-Encyclopédie de la Cuisine Indienne* et *Fait Maison- Inde*, respectivement. On va les analyser du point de vue de leur objectif, de leur manière de présenter cette cuisine au monde Occidental et de leur format. A travers cette étude, on va montrer comment ces deux livres, étant un produit de différentes époques et de cultures dissemblables, fonctionnent différemment.

### **L'Inde Gourmande- Encyclopédie de la Cuisine Indienne, Jean Papin**

Presqu'une encyclopédie de la cuisine indienne, *l'Inde Gourmande* de Jean Papin a été publié en 1999 par Editions Philippe Picquier. Papin, enthousiaste de la spiritualité indienne et du concept de *Yoga*, s'oriente vers l'Inde dans les années 80. Son amour pour l'Inde lui fait apprendre la langue sanskrite et ainsi il devient le premier d'avoir traduit les *Kâma-Sûtra* (Traité érotique indien de Vatsyayana) du sanskrit en 1991.<sup>34</sup>Au plus, il se spécialise en médecine indienne- celle d'*Ayurveda* en traduisant en trois volumes le traité fondamental de la médecine ayurvédique indienne, le *Carak Samhitâ*. Pas seulement traducteur, mais il est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages français qui se basent sur les concepts indiens, comme ceux du *Yoga*, du Tantrisme et certainement de la cuisine indienne. Cependant, c'est un fait étonnant que Papin n'aie jamais visité l'Inde.

Pour Papin, l'Inde est un pays débordant de diverses cultures et traditions. Pourtant ce pays est souvent représenté par des images stéréotypées dans l'imaginaire occidentale. En particulier, il y a cette notion que la cuisine indienne est une cuisine fortement épicée et qui est intolérable à leurs palettes. Ainsi, Papin se fixe comme objectif de mettre en

---

<sup>34</sup>« Epris de l'Inde, il est le premier à avoir traduit le Kâma-Sûtra en Français », *La Dépêche*, 2015. Web. <https://www.ladepeche.fr/article/2015/12/09/2234524-epris-inde-est-premier-avoir-traduit-kama-sutra-francais.html> Consulté le 24 Avril 2019.

lumière l'encyclopédie de la cuisine indienne aux Européens afin de briser les mythes associés avec elle et de promouvoir une « tradition culinaire vivante »<sup>35</sup>. Focalisant sur son livre qu'on aborde dans cette recherche, *L'Inde Gourmande- Encyclopédie de la cuisine indienne* se compose de 325 pages et dans lequel Papin expose en détail tous les aspects qui possèdent un lien avec la culture gastronomique de l'Inde, par exemple, la description des épices, des ustensiles indiens, etc.

### L'Introduction

Cette œuvre démarre avec la préface rédigée par André Daguin, l'ami d'enfance de Papin, dans laquelle il nous fait connaître l'auteur, Jean Papin et explique comment à travers ce livre, Papin va dévoiler un monde féérique de l'Inde, celui des épices, au monde occidental, notamment aux Français :

«...tel Malherbe, Jean Papin est venu avec dans sa poche la clé du gros cadenas que sont les préjugés de la table : il va ouvrir pour nous dans ce beau livre la grille mangée de rouille...Ce livre de cuisine, c'est le livre des épices, vous y verrez des cumulo-nimbus de poivre, des cirrus de cardamome, des soleils de piment, des orages de cannelle, des supernovae de cumin, des lunes de coriandre, des ouragans d'anis que notre aveuglement avait trop longtemps cachés.»<sup>36</sup>

Après la préface, Jean Papin nous présente une introduction détaillée de 33 pages dans laquelle il nous fait apprendre la diversité de la cuisine indienne, comment il faut recevoir les invitées de façon indienne, les différents mélanges et types d'épices et les ustensiles qu'on utilise pour réaliser un repas indien. Cette longue présentation, qui explique à partir de zéro à tout, semble comme si Papin veut enseigner la richesse de la gastronomie indienne à son public cible qui n'en a jamais entendu parler.

Dans l'introduction, Papin consacre 4 pages à indiquer la grandeur et l'aspect socioculturel de la cuisine de l'Inde. Il commence en écrivant : « Il y a trois grandes

---

<sup>35</sup>PAPIN, Jean, *l'Inde Gourmande*, op. Cit. p. 10.

<sup>36</sup> Ibid. p. 5.

gastronomies : la chinoise, l'indienne et la française.»<sup>37</sup> Il touche tous les facteurs comme l'Ayurveda, le végétarisme et la diversité de la gastronomie indienne, qui font partie intégrale dans l'évolution de cette cuisine. En même temps, il nous parle de la place que détient la cuisine indienne en France. Plutôt étrangère à cette époque-là, les Français l'ignoraient souvent faute des connaissances et de la présence des Indiennes, ainsi que des restaurants indiens en France. Il dit : « Il ne doit pas exister en France plus de huit ou dix lieux où officient un véritable « chef » indien.»<sup>38</sup> Etant donné que la cuisine indienne est considérée agressive chez les Français, l'auteur tente de déconstruire ce mythe en précisant qu'en Inde, la plupart des recettes se composent d'une teneur très faible des épices et qu'on peut les ajuster selon son goût. Néanmoins, il souligne que le piment reste le « roi »<sup>39</sup> en Inde qui met en valeur les saveurs d'un mets. Ainsi, dans cette partie de son introduction, Papin nous indique son but de faire connaître la tradition culinaire de l'Inde à un monde qui ne la reconnaît pas.

Cette section est suivie d'un petit article qui raconte comment « Recevoir à l'indienne »<sup>40</sup> Or, en citant *Anangaranga* (texte érotique sanskrit du XVI<sup>e</sup> siècle), il met l'accent sur la création d'une ambiance exotique lors de manger un repas indien. Il souligne que la pièce où le mets se déguste « ... doit être spacieuse, très accueillante, bien crépie de blanc et décorée de jolies fleurs...où brûle beaucoup d'encens d'agalloche... A l'intérieur, chanteurs, musiciens et danseurs contribueront à parfaire l'ambiance.»<sup>41</sup> Ensuite, il continue d'offrir plusieurs conseils, par exemple, comment manger un repas indien, quelle musique doit-on préférer pendant le repas, que faut-il offrir pour l'apéritif, de quels ustensiles faut-il se servir pour manger et quel est le nombre idéal de convives. Enfin il assure ses lecteurs de ne pas se soucier de tous ces règlements mais de garder à

---

<sup>37</sup> Ibid. p. 7

<sup>38</sup> Ibid. p. 8

<sup>39</sup> Ibid. p. 8

<sup>40</sup> Ibid. p. 11

<sup>41</sup> Ibid. p. 11

l'esprit seulement deux principes essentiels, celui de préparer plusieurs plats en petite quantité et d'offrir le confort et le respect aux invitées.

Jean Papin continue d'élargir notre connaissance de la cuisine indienne avec la partie intitulée « Ce qu'il faut savoir sur ». Il la divise en plusieurs sous-titres tels que « les épices et les mélanges d'épices », « les mélanges d'épices et leurs recettes », « les huiles et le beurre », « le lait, le fromage blanc et le yaourt », « les viandes », « les légumes et les fruits », « les pois et lentilles ou dal », « les farines », « le riz et les pains », « les chutneys et achars, les salades », « les boissons » et « les ustensiles de cuisine ».

Dans le premier chapitre « les épices et les mélanges d'épices », il souligne l'importance des épices dans la cuisine indienne et indique comment il faut les consommer et les conserver. D'ailleurs, puisque son public cible est Français, notamment les Parisiens, il cite une poignée de magasins à Paris comme *Shah and Shah*, *Madras-Store*, etc. d'où l'on peut acheter des épices indiennes. Ensuite on remarque une grande liste y comprenant toutes les épices qu'on utilise en Inde. En ordre alphabétique, il présente tout d'abord le nom français de l'épice, suivi de son nom scientifique et hindi. De plus, il consacre au moins un paragraphe à chaque épice et herbe en les décrivant en termes de leur origine, leur forme, leurs effets thérapeutiques et leur utilisation dans les plats indiens.

Parlant du deuxième sous-point « les mélanges d'épices et leurs recettes », Papin nous fournit sept différents types de mélanges qu'on emploie pour réaliser un plat en Inde, à savoir, « les Cinq-épices M.E.1 », « le *Garam-Masala* M.E. 2, M.E. 3, M.E. 4 », « le *Rasam* ou le Savoureux M.E.5 », « le *Vadavam* ou *Vadaouvan* M.E. 6 », « le poudres de *Sambhar* M.E.7 » et « les Pates et Sauces prêtes a l'emploi M.E.8, M.E.9 ». Pour « le *Garam-Masala* », il présente 3 recettes de mélanges, celle du *Garam-Masala* classique M.E.2, du *Garam-Masala* du Cachemire M.E.3 et du *Garam-Masala* du Gujarat M.E.4. Du même, il offre 2 recettes dans la rubrique « les Pates et Sauces prêtes a l'emploi »,

celle de la Sauce dite Universelle M.E.8 et du parfum de bouche, *Saugandhi* M.E.9. Après avoir transmis ces importants renseignements, Papin parle d'autres ingrédients (mentionnés ci-dessus) sur le plan de leurs types et leur valeur dans la gastronomie de l'Inde. Il termine cette longue introduction avec la description de différentes sortes des ustensiles, précisément le *Tandoor*, utilisés en Inde suivie de la partie des recettes des mets indiens.

### Les Recettes

La présentation des « recettes » est précédée par une citation de *Harita Samhitâ* en sanskrit avec sa traduction en français qui explique ce qu'il faut faire avant et après avoir mangé un plat en vue de rester en bonne sante. Quant aux recettes, Papin présente 162 recettes au total. Il les catégorise en 14 rubriques, à savoir, « Riz », « Pains, galettes et feuilletés », « Entrées : amuse-gueule, beignets, croquettes et feuilletés », « Salades ou Raita », « Légumes secs ou dal », « Viandes », « Poissons et crustacés », « Œufs », « Légumes », « Plats a base de produits laitiers et typiquement végétariens », « Potages et bouillons », « Achars et chutneys », « Desserts » et « Boissons ».

Parmi celles-ci, on dénombre 61 recettes non-végétariennes qu'on trouve dans les sections « Entrées (ex. *Shami Kebab, Kima Samosa, etc.*) », « Viandes (ex. *Murg Vindaloo, Kashmiri Rogan Josh, etc.*) », « Poissons et crustacés(ex. *Mâcher jhol, Jingha kari, etc.*) », « Œufs (ex. *Anda kari, Mamleter tarkari, etc.*) », « Légumes (ex. *Nariyal bhendi, Bhara turai*) » et « Achars et chutney (ex. *Jingha achar*) ».S'agissant des recettes végétariennes, il y'en a 93 qui couvrent les parties telles que : « Riz (ex. *Khichudi, Pulao, etc.*) », « Pains (ex. *Dhokla, Dosa, etc.*) », « Entrées (ex. *Alu paratha, Beguni pakora, etc.*) », « Salades ou Raita (ex. *Khira Raita, Alu dahi, etc.*) », « Légumes secs ou dal (ex. *Mung dal, Rajma dal, etc.*) », « Légumes (ex. *Begun bharta, Alu dum kashmiri, etc.*) », « Plats a base de produits laitiers (ex. *Panir bhaja, Malai kofta, etc.*) », « Potages et bouillon (ex. *Sambhar, Rasam*) », « Achars et chutneys (ex. *Nimbu achar, Nariyal chutney, etc.*) » et « Desserts (ex. *Gulab Jamun, Phirni, etc.*) ». Au plus, il y a 8 recettes

de « Boissons », comptant 2 différentes versions de *Lassi*(salé et sucré) et de *Masala Chai* (avec lait et sans lait) et d'autres boissons de l'Inde comme *Tak*, *Gulab ka pani*, *Thandai* et *Kophi*. En fait, dans 24 recettes, Papin a présenté sa propre recette du plat par substituer l'un ingrédient à l'autre, faute de l'indisponibilité du produit en France ou par créer un unique plat en y incorporant un nouveau ingrédient qu'on n'y utilise pas traditionnellement.

Après avoir présentées les recettes, Papin consacre 9 pages à exhiber 12 exemples de menus, a savoir, rapide, végétarien, classique (tendance nord), classique (tendance sud), tout poisson, élaboré, somptueux, de saison chaude, de saison froide, très épicé et enfin le Grand menu de Gala aux douze plats.<sup>42</sup> Le livre termine avec la table des matières et l'index des recettes.

### Le Format du Livre

S'agissant du format des recettes, chacune d'elles en suit le même format- tout d'abord le titre du plat en français suivi de son nom indien, ensuite les ingrédients et leur quantité et éventuellement le temps et la méthode de préparation. Sauf quelques recettes, l'auteur ne décrit pas le plat en termes de son origine, de sa région ou bien de son histoire. En fait, la plupart de l'appellation des plats appartient à la langue Bengali. Par exemple, pour indiquer le nom indien des haricots rouges en sauce, il a proposé « Borbotir jhol ». La méthode de préparation de la recette est décrite de façon détaillée. On trouve une recette par page. L'auteur utilise l'infinitif afin de décrire la méthode de préparation.

Passant à la photographie et aux illustrations, on constate l'image de Maharajah Madho Singh de Jaipur à la couverture. Bien que Jean Papin ne nous montre pas de tableaux des plats indiens dans son livre, il fournit les dessins des miniatures au début de chaque sous-chapitre.

---

<sup>42</sup> Ibid. pp. 309-317.

Ayant analysé le livre de Jean Papin, maintenant on va passer à notre deuxième auteure, Poonam Chawla.

### **Fait Maison- Inde, Poonam Chawla**

Sorti premièrement en 2014 et ensuite en 2017 avec sa deuxième édition, le *Fait Maison-Inde* de Poonam Chawla a été publié par Hachette Cuisine. Née au nord de l'Inde et se rendant à Paris en 1991, Poonam Chawla est un exemple vivant de l'interculturel ayant offert une expérience authentique aux Français de la culture de l'Inde à travers son blog et son association *Chalindia*. *Chalindia* est une association dirigée par Chawla avec le but d'organiser les balades du Quartier Indien et les excursions à Delhi. Avec cette association, Chawla a commencé à mener les ateliers sur la cuisine indienne chez elle et de passer en revue les restaurants indiens de Paris.<sup>43</sup> Lors de notre entretien avec Chawla, qui a eu lieu le 15 Janvier 2019, elle avoue qu'il y a une fausse perception à propos de la cuisine indienne chez les Français pour lesquelles elle est limitée au *Nan* au fromage et au poulet *Tikka*. Selon eux, il s'agit des épices agressives et des plats complexes. Ainsi, brisant cette idée fausse à l'égard de la cuisine de son pays natal, Chawla, dans son livre, vise à « démystifier la cuisine en gardant les saveurs et l'authenticité des plats. »<sup>44</sup>

### **L'Introduction**

Le *Fait Maison-Inde*, assez coloré, se compose de 192 pages. Le livre commence avec le sommaire suivi de l'introduction d'une page rédigée par Chawla. Dans l'introduction, elle explique son amour pour la cuisine indienne et comment il lui arrive l'idée de faire transmettre sa passion de la cuisine indienne aux Français. Elle écrit : « Obligée de rester à la maison à cause d'une maladie rare et invalidante, il m'est venu l'idée de donner des cours de cuisine. »<sup>45</sup> Elle annonce que ses amis français lui demandaient souvent des

---

<sup>43</sup> CHAWLA Poonam, « Chai Masala at Rue Lauriston », *Chalindia Blog Spot*, s.d.

Web.<https://chalindia.blogspot.com/2018/06/chai-masala-at-rue-lauriston.html> Consulté le 27 Avril 2019.

<sup>44</sup> CHAWLA Poonam, *Fait Maison- D'ailleurs, Recettes Testées a la Maison, INDE*. 2eme Edition. Espagne. Hachette Cuisine, 2017, p. 8.

<sup>45</sup> *Ibid.* p. 8

livres français sur la cuisine indienne qui leur fournissent les recettes pas trop piquantes et qui sont faciles à réaliser. Ainsi, elle arrive avec son livre qui propose des recettes traditionnelles indiennes, notamment du Pendjab, de façon simplifiée avec l'utilisation d'une faible quantité des épices. En effet, elle précise qu'en Inde, on n'utilise qu'une douzaine d'épices au quotidien. Du coup, elle rassure ses lecteurs du fait que dans son livre, elle n'emploie pas de grande liste des ingrédients mais seulement ceux qui sont courants dans les foyers indiens tels que le cumin, le curcuma, la coriandre, l'ail et le gingembre.

Après l'introduction, Chawla consacre 2 pages à approfondir la connaissance de ses lecteurs sur la gastronomie indienne. Dans ce bref aperçu, illustré de photos des épices dans la boîte des épices en style typiquement indien, elle indique les ingrédients de base sous le chapeau « Ce qu'il vous faut ».<sup>46</sup>Dans cette partie, elle précise également qu'on peut trouver tous les ingrédients indiens soit dans les épiceries indiennes à Paris soit sur des boutiques en ligne. Et en cas des produits alimentaires indiens difficiles à trouver comme «des feuilles de cari ou des feuilles de fenugrec séchées », on peut toujours les remplacer avec d'autres ingrédients. Ensuite, dans le sous-point « Matériel à Réunir »<sup>47</sup>, elle mentionne les ustensiles (facilement disponible partout) qu'elle emploie pour préparer les mets indiens, par exemple, le blender, l'autocuiseur, les casseroles, le mixeur électrique, le rouleau à pâtisserie, la planche en bois pour rouler les pains, le *kadai*, etc.

### Les Recettes

Ensuite, on arrive à la partie des recettes. Dans son livre, Chawla nous présente 71 recettes qu'elle divise en 9 sections, à savoir, « Entrées et Apéritifs », « Légumes », « Daal », « Currys », « Chutneys et Raita », « Pains », « Riz », « Boissons » et « Desserts ». Gardant la diversité de la cuisine indienne, elle ne choisit que les recettes typiques de l'Inde avec peu d'ingrédients.

---

<sup>46</sup> Ibid. p. 10

<sup>47</sup> Ibid. p. 11

Dans la rubrique « Entrée et apéritifs », on trouve 5 recettes végétariens (ex. *Aloo Tikki*, *Pakora*, etc.) et 3 recettes non-végétariens (ex. *Ajwain Wali Macchli*, *Poulet Tikka*, etc.). La section « Légumes » se compose de 14 recettes végétariens (ex. *Paanch Phoran Patta Gobhi*, *Navratan Korma*, etc.) et celle de « Daal » contient 6 recettes notamment du nord (ex. *Rajma*, *Dal Makhani*, etc.). Il y a 7 recettes non-végétariennes (ex. *Anda moufalli masala*, *Murg Vindaloo*, etc.) sous le titre « Currys ». La partie « Chutneys et Raita » comprend 8 recettes (ex. *Nariyal Chutney*, *Kachumbar Raita*, etc.). Parlant des « Pains », Chawla nous présente 5 différents types des galettes indiennes (ex. *Paratha*, *Naan*, etc.). La section « Riz » se compose de 6 plats végétariens (ex. *Khichudi*, *Nimbu Pulao*, etc.) et 1 plat non-végétarien (*Murg Biryani*). Enfin, on trouve 5 types de boissons (ex. *Lassi*, *Thandai*, etc.) dans la rubrique « Boissons » et 11 types de desserts (ex. *Jalebi*, *Kheer*, etc.) dans la section « Desserts ».

Après la présentation des recettes, il y a 4 pages consacrées au glossaire Hindi-Français, suivi d'un tableau indiquant les mesures et leurs équivalences. Le livre termine avec les remerciements de la part de Poonam Chawla, de Pushan Chawla Bhowmick et d'Isabelle Guerre.

### Le Format du Livre

Quant au format des recettes, chaque recette commence avec le nom indien du plat, suivie de sa version française, ensuite le nombre de personnes à servir avec le temps de préparation nécessaire pour réaliser le plat et son niveau de difficulté. Puis, elle mentionne les ingrédients avec leur quantité et la méthode de préparation. Même si elle ne décrit pas l'origine et l'histoire du plat, elle ajoute les points comme les remarques, les astuces ou les variantes dans chaque recette pour aider son public cible. On trouve une recette par page. Pour décrire la méthode de préparation, elle utilise la forme impérative.

Examinant les illustrations, le livre de Chawla est débordé des photographies en couleurs vives. Les photographies ont été réalisées par Pushan Chawla Bhowmick, fils de Poonam Chawla et le stylisme du livre a été exécuté par Isabelle Guerre. Par rapport au livre de Papin, chaque rubrique commence avec deux pages consacrées aux photographies et aux motifs des recettes. Devant chaque plat, on voit son image. Les photographies démontrent également la culture de l'Inde à travers les images comme celles des épices indiennes, des ustensiles indiens, du foyer indien et des rues indiennes.

### *La Classification des Recettes selon la Région*

Afin de comparer l'intérêt de Jean Papin et de Poonam Chawla pour les cuisines de différentes régions de l'Inde, on va faire une analyse de leurs recettes en fonction de leurs régions d'origine. Dans cette étude, on va voir combien de recettes est-ce que Papin et Chawla nous présentent de chaque région de l'Inde en termes de nord, de l'ouest, du sud, de l'est et du nord-est. Particulièrement, les états et les régions comme le Cachemire, le Himachal Pradesh, le Haryana, le Pendjab, le Delhi, l'Uttar Pradesh et le Rajasthan représentent le nord de l'Inde. L'Inde de l'ouest comprend le Maharastra, le Gujerat et le Goa. Au sud, on compte les états du Karnataka, du Kerala, du Tamil Nadu et de l'Andhra Pradesh. Les états de l'Inde de l'est sont le Bengale, le Bihâr, le Jharkhand et l'Orissa. Enfin, ceux de l'Inde du nord-est comprennent le Sikkim, l'Arunachal Pradesh, l'Assam, le Manipur, le Meghalaya, le Mizoram, le Nagaland et le Tripura.

L'Inde Gourmande- Encyclopédie de la Cuisine Indienne, Jean Papin

Nombre des recettes					
Type de plat	Nord	Sud	Ouest	Est	Nord-est
Riz	2	4	-	1	-
Pains	5	1	1	1	-
Entrées	5	1	1	4	-
Salades ou Raita	4	-	-	-	-
Légumes secs ou dal	3	3	2	2	-
Viandes	15	1	4	-	-
Poissons et crustacés	-	4	-	7	-
Œufs	-	-	1	1	-
Légumes	8	1	3	7	
Plats à base de produits laitiers	3	-	-	1	-
Potages et bouillons	-	3	-	-	-
Achars et Chutneys	7	2	1	2	-
Desserts	6	1	1	5	-
Boissons	6	1	-	-	-

Note : En analysant les recettes de Jean Papin, on n'y inclut pas 24 recettes desquelles Papin a proposé sa propre version et la recette de café. Ainsi, c'est une analyse de 137 recettes.

## Fait Maison- Inde, Poonam Chawla

Nombres de recettes					
Type de plat	Nord	Sud	Ouest	Est	Nord-est
Entrées et apéritifs	5	1	1	1	-
Légumes	11	1	-	2	-
Daal	5	-	-	1	-
Currys	1	3	2	1	-
Chutneys et raitas	5	2	-	1	-
Pains	4	-	-	1	-
Riz	3	3	1	-	-
Boissons	4	-	-	-	-
Desserts	9	-	2	-	-

Note : Ici, on n'inclut pas la recette de « Thé vert au curcuma » dans la rubrique de « Boissons » parce que cette recette, ayant des effets thérapeutiques, fait partie de l'Ayurveda plutôt qu'une région particulière.

A toute évidence chacun des ouvrages est le produit de son temps et de l'espace géographique et socioculturel de son auteur. Alors que Papin tend à présenter l'Inde sous un jour quasi philosophique où il valorise les différences, l'approche de Chawla est plus terre à terre et sa démarche semble vouloir indiquer qu'enfin l'exotique est quotidien.

**CHAPITRE 4**  
**L'ANALYSE DE DIX RECETTES DES LIVRES**  
**DE JEAN PAPIN ET DE POONAM CHAWLA**

## **1. BAINGAN BHARTA**

(LA PUREE OU LE CAVIAR D'AUBERGINES)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT : Le *Baingan Bharta* est un mets végétarien d'Asie du Sud à base d'aubergines grillées. Traditionnellement, on grille les aubergines au charbon de bois pour infuser un délicieux parfum fumé à leur chair. Ensuite, réduites en purée, elles sont revenues à l'huile de moutarde avec oignon, tomates, gingembre et ail. De nos jours, on les grille directement sur la flamme ou dans le four. Un mets populaire dans la cuisine indienne, pakistanaise et bangladaise, on le trouve avec différents noms comme *Baingan ka Bharta* (en Hindi), *Odo* (en Gujarati), *Begun Bharta* (en Bengali) ou *Wangyacha Bharit* (en Marathi).

LA COMPARAISON :

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la Recette</b>	La purée d'aubergines <i>Begun Bharta</i>	<i>Baingan Bharta</i> Caviar d'aubergines au gingembre

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>	<i>Préparation</i>	15 Min.	10 Min.
	<i>Cuisson</i>	1 H 30	40 Min.

<b>Les Ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Aubergine	1 kg	1 kg (utilisez des aubergines avec la chair

		bien blanche à l'intérieur et sans trop de pépins)
Tomate	2, bien murées, concassées (400 g)	2 grosses, coupée en des 1 c.a.s. de concentré de tomates
Oignon	1, hache	1 gros, émincé
Ail	3 gousses, hachées	-
Gingembre	1 c.a.s 1/2, frais, broyé	1 c.a.c, frais, râpé
Curcuma	1 c.a.c.	-
Coriandre	1 c.a.c. graines, moulues 3 c.a.s, feuilles de coriandre fraîche, hachées	1 botte de coriandre fraîche
Cumin	2 c.a.c. graines, moulues	-
Poivre	1 c.a.c. de poivre noir, moulu 1 piment vert, hache (facultatif)	½ c.a.c. de paprika
Huile	3 c.a.s. d'huile d'olive	1 c.a.s. d'huile d'olive
Crème fraîche	3 c.a.s.	-
Sel	1 c.a.c. ½ (7 à 8 g)	Selon le gout
Glutamate	½ c.a.c.	-
Citron	Jus d'un citron vert (facultatif)	-

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Les Ustensiles/</b>	Four	Micro-onde
<b>La Technique</b>	Poêle à revêtement antiadhésif	Pas spécifique

### LES RECETTES

La Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 1)

La Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 2).

### L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes en fonction des critères mentionnés ci-dessus :

#### a) La différence du nom

Pour indiquer le nom indien de ce plat, **Jean Papin** propose « *Begun Bharta* » et **Poonam Chawla** écrit « *Baingan Bharta* ». Etant donné que ce plat est reconnu par plusieurs noms en Inde, la version de **Papin** appartient au Bengale et celle de **Chawla** appartient au nord de l'Inde. Pour la traduction française, **Papin** le définit en tant que « purée d'aubergines » et **Chawla** le précise comme « caviar d'aubergines au gingembre ». En fait, le mot « *Bharta* » signifie « écrasé en purée ».

#### b) La différence des ingrédients

Un plat savoureux et doux aux palettes, le « *Baingan Bharta* » se constitue des ingrédients basiques tels que l'oignon, la tomate et le gingembre. Pour le choix des aubergines, **Poonam Chawla** préconise d'utiliser des aubergines avec la chair blanche et sans trop de pépins que, au contraire, **Jean Papin** ne le précise pas. Par ailleurs, **Papin** fait revenir la purée d'aubergines dans 3 cuillères à soupe de l'huile d'olive alors que **Chawla** n'utilise qu'une cuillère à soupe. En outre, **Papin** dans sa préface souligne : « le ghi, ou beurre clarifié, est, en Inde, une panacée...je déconseille le beurre clarifié et le

remplace résolument par la crème fraîche et le beurre frais fermier». Ainsi il se sert souvent de la crème fraîche dans ses recettes en donnant une explication qui est fallacieuse. Son utilisation d'épices telles que l'ail, le cumin, le curcuma, la coriandre, le glutamate et le citron est plutôt facultatif.

c) La différence dans la recette et dans l'ordre de la recette

Bien que les deux auteurs fassent griller des aubergines au four, quand même **Poonam Chawla** mentionne qu'on peut les griller directement à la flamme. Traditionnellement, on grille des aubergines au charbon de bois pour infuser un parfum fumé à la chair. De plus, **Chawla** conseille de percer les aubergines avec un couteau pour que la chaleur infuse bien dans la chair. Ensuite, les deux enlèvent la peau des aubergines et conservent leur chair. **Jean Papin** mélange la chair avec les ingrédients (sauf l'oignon et l'ail) avant de cuire et ajoute ce mélange avec la crème fraîche dès que l'oignon et l'ail brunissent. En revanche, **Chawla** laisse cuire l'oignon et la tomate, étape par étape, pour quelques minutes dans l'huile d'olive et ensuite ajoute la purée d'aubergines en l'accompagnant toutes les épices.

d) La différence du conseil d'accompagnement

**Jean Papin** conseille d'accompagner ce plat « avec des *chappattis* ou le plat souvent, en accompagnement des curries de viande ou des grillades *tandoori* » alors que **Poonam Chawla** ne prodigue aucun conseil d'accompagnement. En fait, on déguste ce plat avec des *chappattis* ou des *paranthas*.

## 2. CHANA MASALA

(CURRY DE POIS CHICHES)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT : Le *Chana Masala* est un plat végétarien savoureux à base de pois chiches blancs ou noirs. Originaire du Pendjab, au nord de l'Inde, c'est un mets populaire dans la cuisine indienne et pakistanaise. Depuis l'émigration des familles du Pendjab au Pakistan, lors de la partition d'Inde, le *Chana masala* fait partie intégrante de la cuisine pakistanaise. Noyé dans la sauce épicée, parfumée et légèrement acidulée, il se déguste avec des *pooris* (galette frites à la farine de blé), des *bhaturas* (les petits pains levés), du *riz* ou des *chappattis* (galette indienne). Les pois chiches sont riches en glucides facilement assimilables, en protéines, en manganèse et en cuivre. La teneur élevée en protéines fait des pois chiches un excellent substitut à la viande.

### LA COMPARAISON :

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la Recette</b>	Le curry de pois chiches <i>Cholar Dal ou Kabuli Channa</i>	<i>Chola/ Chana Masala</i> Pois chiches en sauce

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>			
	<i>Préparation</i>	15 Min.	10 Min.
	<i>Repos</i>	12 H	1 Nuit
	<i>Cuisson</i>	2 H	1 H
	<i>Deuxième cuisson</i>	35 à 40 Min.	10 Min.

<b>Les Ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Pois chiches	225 g	200 g
Oignon	4 échalotes, hachées	1 oignon, épluché
Ail	3 gousses, hachées	4 gousses, épluchées
Tomate	3 c.a.s. de purée	2, coupée en des
Gingembre	1 c.a.c, frais, broyé	1 c.a.c, frais, râpé
Curcuma	½ c.a.c.	-
Cumin	2 c.a.c, en graines moulues	2 c.a.c, en poudre
Garam Masala	1 c.a.c. ½ M.E. 3	1 c.a.c
Poivre	2 c.a.c, poivre noir, moulu 2 piments verts forts (facultatif)	½ c.a.c, poivre, poudre
Concentre de bouillon Maggi	1 tablette	-
Sel	6 à 7 g	½ c.a.c.
Beurre frais	50 g	-
Eau	2 l, non-calcaire	4 fois de volume de pois chiches, fraîche
Huile	3 c.a.s. d'huile d'olive	1 c.a.s. d'huile d'olive
Citron	Jus d'un demi-citron vert	-
Bicarbonate alimentaire	-	¼ c.a.c.
Feuille de laurier	-	1 feuille
Cardamome verte	-	2 gousses
Girofle	-	4 clous
Cannelle	-	1 bâton

Coriandre	3 c.a.s, fraîche, hachées	2 c.a.c. poudre
Graines de Grenade séchées et broyées	-	1 c.a.c.
Pate de tamarin	-	1 c.a.c.

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Les Ustensiles/ La</b>	Cocotte- Minute	Pas spécifique
<b>Technique</b>	Poêle	Poêle

### LES RECETTES

Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 3)

Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 4)

### L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes en fonction des critères mentionnés ci-dessus :

#### a) La différence du nom de la recette

Suivant son format, **Jean Papin** propose tout d'abord la traduction française du plat « *le curry de pois chiches* » et puis définit le nom indien du type de pois chiche « *Cholar dal ou Kabuli Channa* » qu'il utilise pour faire cuire le plat. Au contraire, **Poonam Chawla** présente le nom indien du plat « *Chola/ Chana Masala* », suivi de la traduction française « Pois chiches en sauce ». Ici, on constate que **Papin** emploie le mot « curry » et **Chawla** a recours au mot « sauce » pour signifier la préparation liquide du plat. Cependant pour être précis à ses lecteurs, **Papin** définit le mot « curry » dans sa préface : « le mot curry est une adaptation anglaise du terme hindi, kari, désignant toujours un plat en sauce. » De plus, il présente deux noms indiens du plat « *Cholar dal ou Kabuli Channa* ». Mais pour tirer le meilleur goût du curry de pois chiches, on utilise le « *Kabuli Channa* » en Inde. En fait, le « *Cholar dal* » ou le « *Channa dal* », souvent utilisé dans la cuisine du

Bengale, est une sorte de lentilles, issus de pois chiches petits et noirs. Le « *Cholar dal* », dont les graines ont une couleur jaune, désigne ceux-ci une fois décortiquée et cassée.

b) La différence du temps

Dans le tableau du temps, bien que le temps de préparation et de repos dans les deux recettes se ressemblent, on remarque une prolongation du temps de cuisson dans celle de **Jean Papin**. **Papin** fait cuire les pois chiches pour 2H dans la première cuisson et pour presque 40Min. dans la deuxième cuisson. Contrairement à lui, **Poonam Chawla** les mijote pour 1H dans la première cuisson et ensuite pour 10Min. dans la deuxième. Ce décalage provient de la différence du choix des ingrédients qu'on va voir en détail dans le quatrième critère mentionné ci-dessous.

c) La différence des ingrédients

La sauce onctueuse et aigre-douce de *Chana masala* constitue un mariage d'épices dont les plus essentiels comprennent l'oignon, la tomate, le gingembre, la feuille de laurier, le cumin et les graines de grenade. De même, les deux auteurs se servent de principaux ingrédients par exemple l'oignon (les échalotes dans le cas de **Papin**), l'ail, la tomate, le gingembre, le cumin, le poivre et *le garam masala*. Néanmoins, **Poonam Chawla** renforce les saveurs du mets en y incorporant les épices telles que la feuille de laurier, la cardamome verte, les clous de girofle, la cannelle et les graines de grenades qui aboutissent au goût traditionnel du plat. Pour obtenir une sauce acidulée, elle ajoute la pâte de tamarin, mais dans la plupart des recettes traditionnelles, elle est plutôt facultative. De la part de **Jean Papin**, on voit de nouveau une influence culturelle quand il recourt aux ingrédients comme les échalotes, le beurre voire le concentré de bouillon Maggi. Même si **Papin** incorpore dans le plat sa propre version de *garam masala* (M.E. 3), la mesure de chaque épice ne correspond pas à la recette traditionnelle de *Chana masala*.

d) La différence dans la recette et dans l'ordre de la recette

Selon la pratique, **Jean Papin** et **Poonam Chawla**, les deux font tremper les pois chiches avant de les cuire. Ensuite, **Papin** conseille de les mijoter pour 2H sans sel dans la cocotte-minute sous pression. Cependant, **Chawla** les fait cuire pour 1H avec sel et bicarbonate alimentaire. Les deux agents permettent d'accélérer le temps de cuisson et c'est pourquoi on remarque que le temps de cuisson dans la recette de **Papin** est 2H et dans celle de **Chawla**, c'est 1H. Pourtant elle ne précise pas quelles techniques/ustensiles il faut utiliser pour cuire les pois chiches. On constate que la recette de **Chawla** demande une connaissance préalable de la technique qu'on utilise en Inde. Par ailleurs, **Chawla** recommande d'ajouter un sachet de thé pendant la cuisson pour que le curry de pois chiches obtienne une couleur plus foncée. Pour cuire le masala, les deux font dorer l'oignon et l'ail avec les épices respectives. Puis, ils ajoutent les pois chiches avec l'eau de cuisson dans le masala et continuent à les remuer à feu doux pour 20-25 min. en cas de **Papin** et pour 10 min. en cas de **Chawla**. Après 20 min. **Papin** incorpore du beurre dans le plat et laisse le mijoter pour encore 10 min. Il finit par parsemer le citron vert sur les pois permettant de donner un gout acidulé.

e) La différence du conseil d'accompagnement.

**Jean Papin** propose de déguster ce plat avec « du pain bhatura, en plat unique, ou en accompagnement des viandes rôties, des curries de bœuf et d'agneau, et même des poissons ». Alors que **Poonam Chawla** ne prodigue aucun conseil d'accompagnement de ce plat. En réalité, on sert ce plat avec des *pooris* (galette frites a la farine de blé), des *bhaturas*(les petits pains levés), du *riz* ou des *chappattis* (galette indienne).

### 3. GULAB JAMUN

(BOULETTES AU LAIT)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT : L'un des desserts les plus répandus partout en Inde, le *Gulab Jamun* se compose de boulettes à base de farine et de *Khoya* (lait concentré). Les croquettes de lait sont ainsi frites dans l'huile et trempées dans du sirop de sucre parfumé à la rose, à la cardamome et au safran. Le mot « *Gulab* », un mot persan dont « *gol* » veut dire « fleur » et « *ab* » veut dire « eau », signifie le sirop parfumé à l'eau de rose. Le « *Jamun* », de l'autre côté, est un fruit indien de même apparence que ces boulettes. C'est un dessert très populaire en Asie du sud et on l'appelle « *Lal Mohan* » au Népal. On consomme ce dessert lors des occasions spéciales comme les mariages ou les anniversaires ou voire les cérémonies religieuses.

#### LA COMPARAISON :

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la Recette</b>	Les croquettes de lait et de noix de coco au caramel <i>Gulab Jamun</i>	<i>Gulab Jamun</i> Boulettes au Lait

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>	<i>Préparation</i>	30min.	10min.
	<i>Cuisson</i>	<i>Khir</i> 2H Croquettes et caramel 15min	20min.

<b>Les Ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Lait	150ml de lait de coco	4 c.a.s.de lait
Sucre	120g de sucre de canne en	100g

	morceaux	
Farine	-	20g
Lait entier en poudre	-	100g de
<i>Khir</i>	250g de <i>Khir</i> (lait concentré) épais	-
Levure chimique	-	½ c.a.c. de levure chimique ou 1 pincée de bicarbonate de soude
Pistache	-	20 pistaches
Beurre clarifié	-	20g
Huile	Huile de friture	Huile de friture
Noix de coco	250g de pulpe de noix de coco fraîche râpée	-
Safran	1 dose	-
Jus de citron	-	1 c.a.c.

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Les Ustensiles/La Technique</b>	Casserole	Casserole Wok

### LES RECETTES

La Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 5)

La Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 6)

---

## L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes en fonction des critères mentionnés ci-dessus :

a) La différence du nom

Bien que les deux auteurs, **Jean Papin** et **Poonam Chawla**, emploient le même nom indien « *Gulab Jamun* » pour indiquer le plat, la version française se diffère. D'un côté, pour la traduction française, **Papin** a recours au procédé d'étouffement en précisant explicitement le plat « les croquettes de lait et de noix de coco au caramel ». De l'autre côté, **Chawla** propose tout simplement « boulettes au lait ».

b) La différence du temps

Dans les deux recettes, on observe une différence entre le temps de cuisson. Elle arrive surtout à cause des méthodologies différentes adoptées par **Jean Papin** et **Poonam Chawla** pour réaliser la pâte des boulettes. Ainsi, celle de **Papin** prend 2H alors que celle de **Chawla** ne demande que 10min.

c) La différence des ingrédients

Plongées dans le sirop du sucre aromatisé à la cardamome ou à la rose, les petites boulettes de *Gulab Jamun* se composent de la pâte contenant du lait, de la farine, du beurre clarifié et de la levure chimique. Pour obtenir la pâte, **Jean Papin** se sert du lait concentré, du lait de coco, de la pulpe de coco et du safran. Alors que **Poonam Chawla** utilise le lait, le lait en poudre, le ghee, la farine et la levure chimique. Pour aromatiser et décorer les boules, elle y insère les graines de cardamome verte et les pistaches. En fait, la recette traditionnelle impose du lait concentré, du ghee et de la farine pour créer de petites boules. De plus, la levure chimique permet de faire gonfler les boulettes. Pour le caramel, **Chawla** infuse une pincée de citron dans le sirop du sucre qui aide à éviter la cristallisation du caramel.

#### **4. KHICHUDI**

(RIZ AUX LENTILLES)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT : *Bien* léger et pas trop pimenté, le *Khichudi* est le plat national de l'Inde à base de riz et de lentilles. En général, on se sert des haricots mungo et d'autres épices pour le préparer. Le *Khichudi* est aussi le repas symbolique le jour de *Makar Sakranti*. Répandu partout en Inde aux variantes différentes, il est l'un des mets les plus polyvalents qui détient la tendance de s'adapter aux épices et aux saveurs en fonction des cultures et des régions différentes de l'Inde. En fait, dans la culture indienne, il est considéré comme l'un des premiers éléments solides que les bébés mangent.

#### LA COMPARAISON

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la recette</b>	Le riz aux lentilles rouges <i>Khichudi</i>	<i>Khichidi</i> Riz aux lentilles

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>	<i>Préparation</i>	15 Min.	15 Min.
	<i>Cuisson</i>	30 Min.	45 Min.

<b>Les Ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Riz	150 g de riz basmati, soit 1 verre	$\frac{3}{4}$ verre
Lentille	150 g de lentilles rouges (musur dal)	$\frac{1}{2}$ verre de lentilles moong $\frac{1}{2}$ verre de lentilles corail
Oignon	1 petit oignon, 1 échalote, haches	1 oignon, émincé
Carotte	-	1 grosse, coupée en

		rondelles
Pomme de terre	-	1 pomme de terre, coupe en morceaux
Tomate	-	1 tomate, coupée en des
Ail	1 ou 2 gousses, hachées	-
Beurre	80 g	-
Beurre clarifié	-	2 c.a.s.
Huile	1 c.a.s.	-
Sel	1 c.a.c. ½	3 pincées
Eau	¾ l	6 verres
Gingembre	1 c.a.c. frais, broyé	1 c.a.c. frais, râpé
Garam masala	½ c.a.c.*	-
Cardamome	1/3 de c.a.c. moulue	4 à 5 gousses de cardamome verte 1 cardamome noire
Curcuma	½ c.a.c.	1 c.a.c.
Poivre	½ c.a.c. de poivre noir, moulu	1 piment oiseau
Girofle	3 clous	-
Macis	1 éclat	-
Glutamate	½ c.a.c.	-
Cumin	-	1 c.a.c.
Fenouil	-	1 c.a.c. graines
Moutarde	-	1 c.a.c. graines
Nigelle	-	1 c.a.s. graines
Fenugrec	-	1 c.a.c, graines
Cannelle	-	1 bâton
Sucre	-	1 c.a.c.

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Les Ustensiles</b>	Sauteuse	Casserole
	Poêle	

### LES RECETTES

Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 7)

Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 8)

### L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes en fonction des critères mentionnés ci-dessus :

#### a) La différence du nom

Puisque les ingrédients de base pour ce plat indien comprennent le riz et les lentilles, les deux auteurs propose « le riz aux lentilles » en tant que nom français du mets, sauf que **Jean Papin** précise l'utilisation des lentilles rouges dans le titre. Pour le nom indien, **Papin** indique « *Khichudi* » et **Poonam Chawla** écrit « *Khichidi* » dont la différence on observe en fonction de la prononciation française.

#### b) La différence du temps

Autre que la différence de 15min. dans le temps de cuisson (30min dans la recette de **Papin** alors que 45min dans celle de **Chawla**), les deux recettes suivent quasiment le même temps. Ce décalage de 15min arrive puisque **Poonam Chawla** démarre sa recette en brunissant les épices tout d'abord et ensuite ajoutant le riz et les lentilles dans la pâte. Tandis que, **Jean Papin** fait cuire simultanément le mélange du riz et des lentilles et la pâte des épices.

### c) La différence des ingrédients

Le mot « *Khichudi* » se dérive du sanskrit « *Khicca* » qui signifie « un mets à base de riz et de légumes ». C'est un plat très versatile car on peut y rajouter ce qu'on veut, citons la tomate, les petits pois, le gingembre, les haricots verts, la pomme de terre, etc. avec des épices indiennes. Pour préparer le plat, les deux auteurs ont recouru au riz *basmati*. Distingué grâce à ses grains longs et fins, on cultive le riz *basmati* dans le nord de l'Inde et du Pakistan. Son nom signifie « reine des parfums ». À part cela, **Jean Papin**, dans sa recette, se sert des lentilles rouges (*musur*) alors que **Poonam Chawla** utilise des lentilles mungo et corail. En général, le *Khichudi* est fait de haricots mungo mais les recettes ayurvédiques demandent d'utiliser les lentilles corail pour le réaliser. D'ailleurs, même si c'est un mets très basique, les épices indiennes y attribuent un goût exquis. Ainsi, pour relever les saveurs, **Papin** incorpore les ingrédients tels que l'oignon, l'échalote, le gingembre, l'ail, la cardamome, le garam masala, le curcuma, le girofle, le poivre, le macis et le glutamate. Pourtant, dans la recette de **Chawla**, ce poids de saveur est partagé tant par des épices comme le gingembre, la cardamome, le curcuma, le piment oiseau, le cumin, le fenouil, la moutarde, le fenugrec, la cannelle, la nigelle que par des légumes comme l'oignon, la carotte, la pomme de terre et la tomate. De plus, **Papin** fait cuire les ingrédients à l'huile et au beurre alors que **Chawla** se sert du beurre clarifié pour donner un goût traditionnel au plat.

### d) La différence dans la recette et l'ordre de la recette

Le *Khichudi* est un plat indien dont tous les ingrédients sont cuits directement dans la même casserole. Cependant, **Jean Papin** fait cuire tout d'abord le riz et les lentilles dans une casserole pour 30min. Au même temps, il fait frire d'autres ingrédients du plat dans une poêle jusqu'à ce que l'oignon se brunisse. Ensuite il parseme le beurre sur le mélange et fini par le verser dans le riz et les lentilles. Les étapes que **Papin** suit dans sa recette se ressemblent à la méthode qu'on adopte pour réaliser « le *Mujaddara* ». Provenant du Moyen-Orient, le *Mujaddara* est un plat également à base de riz et de lentilles mais qui fait partie de la cuisine libanaise. De la part de **Poonam Chawla**, elle fait dorer tout

d'abord les légumes et les épices du plat au beurre clarifié, et puis elle ajoute le riz et les lentilles. Elle les laisse cuire pendant 30min et fini par assaisonner le mets avec sucre, sel et gingembre. Ainsi respectant la recette traditionnelle du plat.

e) La différence du conseil d'accompagnement

**Jean Papin** conseil de déguster le *Khichudi* avec poissons frits ou beignets de légumes alors que **Poonam Chawla** ne prodigue aucun conseil. En fait, il existe des accompagnements divers de ce plat mais souvent le jour de *Makar Sakranti*, on le déguste avec *pappad* et radis cru.

## 5. KULFI

(GLACE INDIENNES)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT: Très répandu en Inde, le *Kulfi* est une crème glacée indienne à base de lait, parfumé souvent à la pistache, à la mangue ou à la cardamome. En faisant réduire du lait, de la crème et du lait concentré, on le fait cuire très lentement qui donne un goût inimitable à la glace. Le *Kulfi* est le glorieux héritage culinaire de l'invasion de l'Inde par les Moghols au XVI<sup>e</sup> siècle. Son inspiration provient d'anciennes préparations de l'Himalaya indien ainsi que du sorbet persan. *La légende d'Akbarnama* raconte que les empereurs moghols auraient fait acheminer la neige de l'Himalaya, du Karakoram et de l'Hindou Kouch pour confectionner la crème glacée. Traditionnellement, les *kulfiwalas* (qui vendent le *Kulfi*) servent cette glace dans les petits pots de terre cuits, eux-mêmes couverts d'un mélange de sel et de glace. De nos jours, vendu à tous les coins de rues en Inde, le *Kulfi* se sert souvent dans les récipients en forme de cône.

### LA COMPARAISON

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la Recette</b>	La glace aux pistaches et amandes <i>Pista Kulfi</i>	<i>Kulfi</i> La glace indienne

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>	<i>Préparation</i>	25Min.	10Min.
	<i>Cuisson</i>	-	20Min.
	<i>Repos</i>	-	8H

<b>Les ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Lait	350 g de lait concentré sucré (environ 1 boîte)	1l de lait demi-écrémé ou entier
Crème	250 ml de crème liquide « spéciale chantilly »	4 c.a.s. de crème épaisse (facultatif)
Sucre	250g de sucre en poudre	4 à 5 c.a.s. de sucre
Amandes	125g de poudre d'amandes	2 c.a.s. d'amandes effilées
Pistaches	150g de pistaches décortiquées, non salées et pulvérisées	2 c.a.s. de pistaches effilées
Cardamome	-	1 c.a.c. de cardamome verte
Safran	-	1 bonne pincée
Vanille	2 gousses (ou ½ c.a.c. d'essence de rose)	-
Colorant alimentaire	5 gouttes, vert (facultatif)	-
Kiwi	1 ou 2	-

<b>Les Ustensiles/ La Technique</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
	Batteur électrique ou fouet	Grande casserole au fond épais
	Barquettes	Un récipient en métal ou en plastique en forme de

		cône
--	--	------

### LES RECETTES

La Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 9)

La Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 10)

### L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes en fonction des critères mentionnés ci-dessus :

#### a) La différence du nom

Pour la crème glacée indienne, **Jean Papin** donne le nom français « la glace aux pistaches et amandes » et le nom indien « *Pista Kulfi* » en expliquant avec précision les parfums qu'il utilise dans le plat. Alors que **Poonam Chawla** propose le nom français « la glace indienne » et le nom indien « *Kulfi* » ceux qui sont reconnus partout dans le monde européen. De fait, les deux sont valables.

#### b) La différence du temps

D'un côté, **Poonam Chawla** impose un temps de 10min. pour la préparation, de 20min. pour la cuisson et de 8H pour le repos. De l'autre côté, **Jean Papin** n'indique que le temps de préparation à 25min. dans sa recette.

#### c) La différence des ingrédients

Le *Kulfi* est une glace crémeuse, épicée et parfumée et en même temps, délicieusement subtile au goût. De ce fait, les deux recettes incorporent un ensemble de pistaches et d'amandes dans la préparation qui aboutit à un aspect croquant très agréable au dessert. Le lait est l'ingrédient clé de cette glace raffinée. Suivant la recette authentique, **Poonam Chawla** se sert du lait demi-écrémé ou entier et de la crème. Cependant **Jean Papin** a recours au lait concentré sucré et à la crème liquide chantilly. D'ailleurs, bien que **Papin**

ajoute les gousses de vanille et les gouttes de colorant alimentaire vert pour donner le parfum et la couleur pistache au plat, il n'infuse pas la cardamome verte qu'on utilise souvent en Inde dans la préparation de *Kulfi*. En fait, c'est la cardamome verte qui permet d'accentuer les saveurs de glace.

d) La différence dans la recette et dans l'ordre de la recette

Contrairement aux crèmes glacées comme en Occident, la crème et le lait ne sont pas battus pour obtenir le *Kulfi*. Ainsi, on obtient une glace plus dense et compacte. En analysant ces deux recettes, premièrement, on trouve deux variations pour réaliser le plat. **Jean Papin**, dans sa version, mélange tout d'abord les pistaches, les amandes et les gousses de vanille avec le lait concentré. Ensuite en battant la crème liquide et le sucre en poudre ensemble, il obtient la crème chantilly dans laquelle il incorpore tout le mélange et la couleur alimentaire verte. Au contraire, **Poonam Chawla** suit la méthode traditionnelle pour faire cuire la glace indienne. Tout d'abord, elle met le lait à bouillir et le laisse cuire jusqu'à ce qu'il ait réduit au moitié. Puis, elle ajoute tous les autres ingrédients et après enlevant la casserole du feu, elle ajoute de la crème. De façon traditionnelle, on fait cuire le lait entier pendant de longues heures jusqu'à sa réduction. La réduction à petit feu permet d'augmenter la teneur en graisse, en protéine et en lactose. Par conséquent, le résultat gustatif est incomparable avec des aromes lactés. Deuxièmement, pour congeler le *Kulfi*, **Papin** verse le mélange dans les barquettes, sans précisant le type de barquettes. De plus, il ne mentionne pas le temps de repos pour congeler le mélange. Sa recette finale de *Kulfi* ressemble plutôt au sorbet. Pourtant, **Chawla** conseille de verser le mélange dans les récipients en forme de cône soit en métal soit en plastiques et de laisser dans un congélateur pour 8H. Habituellement, le *Kulfi* est moulé dans des petits pots en terre ou des barquettes coniques qui lui donnent un aspect d'esquimau. Ceux-ci sont mis au froid pour que la préparation se fige.

## 6. MASALA CHAI

(Thé Épicé Au Lait)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT : Le *Masala chai* est une boisson traditionnelle indienne à base de feuilles de thé noir et de lait, infusé aux épices ayurvédiques et aromatiques notamment la cardamome, la cannelle et le gingembre. L'Inde est le deuxième plus important pays producteur de thé, derrière la Chine. Au XIXe siècle, afin de limiter le monopole chinois sur le marché de thé, la Compagnie britannique des Indes orientales a exporté des théiers chinois en Inde et offert des terrains en Assam aux Européens qui consentaient à cultiver du thé pour l'exportation. En 1837, on avait établi le premier jardin de thé anglais à Chabua et en 1840, la Compagnie de thé Assam a débuté la production commerciale de thé dans la région. Aujourd'hui, le thé Darjeeling est produit à partir du théier chinois et le reste de la production indienne provient de la variété indigène Assam. Le *masala chai* est une boisson idéale pour se réchauffer lorsqu'il fait froid ou pour atténuer la fatigue.

### LA COMPARAISON

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la Recette</b>	Le thé aux épices avec lait <i>Masala chai</i>	<i>Masala chai</i> Thé épicé au lait

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>	<i>Préparation et Cuisson</i>	20Min.	10Min.

<b>Les ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Eau	500ml	70cl
Lait	500ml de lait entier	8 à 10 c.a.s.
Thé	1 c.a.s. ½ de thé (Darjeeling, Yunnan ou Assam)	4 c.a.c. de feuilles de noir d'Assam ou 4 sachets de thé noir
Sucre	5 c.a.s. en poudre (plus au moins selon le gout)	Selon le gout
Cardamome verte	12 gousses	2 gousses
Girofle	2 clous	3 clous
Poivre noir	12 grains	1 pincée
Cannelle	1 c.a.s. de cannelle chinoise brisée en petits morceaux	-
Gingembre	-	1 lamelle
Anis étoilé	-	1

<b>Les Ustensiles/ La</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Technique</b>	La technique d'ébullition	La technique d'ébullition
	-	Tasse ou verre a thé

### LES RECETTES

La Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 11)

La Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 12)

## L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes selon les critères mentionnés ci-dessus :

### a) La différence du nom

Dans les pays occidentaux, particulièrement en France, on trouve le *Masala chai* sous le nom « *thé chai* » qui est en effet un pléonasme parce que « *chai* » signifie simplement « thé ». Ainsi, on estime la traduction française que **Jean Papin** prodigue « le thé aux épices avec lait » pour indiquer le nom indien « *masala chai* ». D'ailleurs **Poonam Chawla** fait valoir le nom indien tout d'abord « *masala chai* » et puis la version française « le thé épicé au lait »

### b) La différence du temps

Une boisson idéale pour démarrer la journée, le thé épicé au lait ne demande que 10 à 15min de cuisson. Dans les deux recettes, on observe une différence de 10min. D'une part, **Jean Papin** fait cuire sa boisson pour 20min et d'autre part, **Poonam Chawla** ne la fait cuire que 10min, malgré le fait que la mesure des ingrédients de base de deux recettes se corresponde.

### c) La différence des ingrédients

Le *Masala chai* est un mélange traditionnel d'épices ayant un effet très stimulant et vivifiant. Même s'il existe des compositions assez variables du *masala* de thé, les principaux ingrédients comprennent la cardamome, le gingembre, la cannelle, le poivre noir et les clous de girofle. Dans les deux recettes, on constate en premier lieu le manque de « gingembre » dans la recette de **Jean Papin** et le manque de « cannelle » dans celle de **Poonam Chawla**. Les deux ingrédients sont considérés des composants essentiels du *masala* parce qu'ils stimulent la digestion qui aide à la perte de poids, notamment grâce à la cannelle qui stabilise sensiblement la glycémie. Le gingembre aide à disperser également les gaz intestinaux et à combattre les bactéries. À part cela, les ingrédients de ces deux recettes se ressemblent mais ce qui attire notre attention, c'est la disparité

considérable entre la mesure des ingrédients. **Papin**, dans sa recette, préconise l'utilisation de 500ml d'eau et de 500ml de lait entier. Alors que **Chawla** se sert de 70cl (soit 700ml) d'eau et de 8 à 10 c.a.s. (soit 150ml) de lait. Habituellement, le dosage, c'est toujours 60% de l'eau et 40% du lait. De plus, pour bouillir 1l de thé, **Papin** infuse 12 gousses de cardamome. En revanche, **Chawla** n'incorpore que 2 gousses dans 850ml de thé.

d) La différence dans la recette et dans l'ordre de la recette

Au départ, **Jean Papin** explique que ce thé bouilli est apprécié dans toute l'Inde du Nord et qu'il se boit généralement très sucré. En fait, le thé est un breuvage indien, répandu pas seulement au nord mais partout dans l'Inde. De plus, grâce à la sensibilisation de gens en matière de santé, la plupart des indiens boivent du thé sans sucre. Parlant de la recette, **Papin** fait bouillir tout d'abord le lait et l'eau et ensuite ajoute les épices en laissant le mélange bouillir encore 5mn. Tandis que **Poonam Chawla**, dès le début, mélange tous les épices avec lait et eau, sauf le thé et le sucre, et les fait bouillir ensemble dès l'ébullition. Ensuite, les deux ajoutent les feuilles de thé et le sucre mais **Papin** les laisse infuser pendant 15min alors que **Chawla** les infuse 2min. En examinant les deux recettes, on remarque que le thé de **Papin** est plus parfumé que celui de **Chawla**. En revanche, celui de **Chawla** est plus subtil aux palettes que celui de **Papin**. Par ailleurs, **Papin** ne conseille pas de filtrer la boisson avant de la servir. Selon la tradition, on boit en Inde le thé filtré.

## **7. MURG VINDALOO**

(LE POULET AU VINAIGRE)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT: Originaire de Goa, le *Vindaloo* est une version goanaise d'un ragout portugaise appelé « *Carne de Vinha de Alhos* » qui signifie la viande au vin et a l'ail. Ce plat se prépare traditionnellement à base de porc, d'ail, d'épices et de vinaigre du vin. Ce plat a été introduit en Inde par les Portugais au XVI<sup>e</sup> siècle pendant leur période de colonisation au sud-ouest de l'Inde. Afin de résister à la chaleur extrême pendant leur voyage en Inde, les Portugais transportaient les morceaux de porc dans des barils de vinaigre pour assurer leur conservation. Les Goanais ont adapté ce plat a leurs propres saveurs en le préparant aussi avec du poulet et en y incorporant les piments rouges secs du Cachemire et les épices comme cannelle, cumin et cardamome verte.

LA COMPARAISON :

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la recette</b>	Le poulet au vinaigre <i>Murg Vindaloo</i>	<i>Murg Vindaloo</i> Poulet Vindaloo

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>	<i>Préparation</i>	30 Min	10 Min.
	<i>Marinade</i>	12 H	1 H
	<i>Cuisson</i>	1 H 40	1 H

<b>Les Ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Poulet	1 gros poulet fermier (1,5 a 2 kg)	1 kg de morceaux de poulet (avec des os et

		sans la peau)
Oignon	2 oignons, 4 échalotes, émincés	2 gros, rouges
Ail	5 gousses, piles	10 gousses
Gingembre	1 c.a.s. frais, broyé	1 c.a.s. frais, râpé
Cumin	1 c.a.c. moulu	4 c.a.c. poudre
Cardamome	1 c.a.c. 1/2, graines, moulues	1 c.a.c. de cardamome verte en poudre
Girofle	1/2 c.a.c. de clous, moulus	7 clous en poudre
Poivre	1 c.a.c de poivre noir, moulu 1 c.a.c. de piment de Cayenne	2 c.a.c. de piment en poudre du Cashmere ou de paprika Facultatif : 1 c.a.c. de piment fort en poudre ou 2 piments oiseau coupes finement
Glutamate	1 c.a.c.	-
Sel	Environ 6 à 8 g	Selon le gout
Beurre	50 g	-
Vinaigre	200 ml de vinaigre fin de cidre	8 c.a.s. de vinaigre balsamique (ou de vinaigre de cidre)
Eau	300 ml d'eau ou de fond de volaille	1 petit verre
Œuf	2 jaunes d'œufs durs « mimosa »	-
Coriandre	-	4 c.a.c. moulue 1 botte de coriandre

		fraiche
Cannelle	-	1 c.a.c. poudre
Moutarde	-	2 c.a.c. de moutarde forte
Lait de coco	-	40 cl
Sucre brun	-	1 c.a.c.
Huile	-	1 c.a.s. D'huile d'olive

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Les Ustensiles</b>	Cocotte	Poêle

### LES RECETTES

La Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 13)

La Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 14)

### L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes en fonction des critères mentionnés ci-dessus :

#### a) La différence du nom

Les deux auteurs, **Jean Papin** et **Poonam Chawla**, indiquent « *Murg Vindaloo* » en tant que nom indien de ce plat. Pourtant pour le nom français, **Papin** propose une traduction du mot « *Vindaloo* » en définissant le plat « Le poulet au vinaigre » alors que **Chawla** emploie le procédé d'emprunt en le traduisant ainsi « Poulet *Vindaloo* ». En fait, « *Vindaloo* » veut dire « *Carne de Vinha de Alhos* » en portugais qui signifie « la viande au vin et à l'ail ».

#### b) La différence du temps

Dans les deux recettes, ce qui attire notre attention c'est un décalage important dans le temps de repos. D'un côté, **Jean Papin** laisse reposer le poulet dans la marinade pour 12 H. De l'autre côté, dans la recette de **Poonam Chawla**, on n'observe que le repos de

poulet dans la marinade pour 1H. En pratique, la marinade est un procédé de cuisine de faire macérer de la viande ou des légumes avant de les griller ou mijoter. Souvent, il est recommandé de laisser imprégner le poulet entier ou en morceaux de tous les composants de la marinade pour 1 à 24H afin de dégager les saveurs et le joli parfum à la cuisson. De plus, le vinaigre, quand utilisé dans la marinade, a tendance à cuire le poulet. Ainsi, du fait que **Papin** n'ajoute que 50ml du vinaigre dans la marinade, il fait mijoter son plat pour 1H 40. Au contraire, puisque **Chawla** incorpore tout le vinaigre dans la marinade, son temps de cuisson ne surmonte que 1H.

c) La différence des ingrédients

Le « *Murg Vindaloo* » est un mets épicé et parfumé de la cuisine goanaise à base de poulet, d'ail et de vinaigre. À part ces ingrédients de base, on se sert des épices telles que les piments rouges secs du Cachemire, le cumin, les clous de girofle, la cannelle, la cardamome verte et le jaggery. **Jean Papin** et **Poonam Chawla**, dans leurs recettes, utilisent tous ces ingrédients sauf les piments rouges secs du Cachemire, la cannelle et le jaggery dans le cas de **Papin**. En revanche, **Papin** a recours aux piments de Cayenne pour infuser la couleur et augmenter l'intensité de piments au plat. Le piment rouge du Cachemire, en effet, est un piment doux qui ajoute la saveur et la couleur rouge au plat. De même, le piment de Cayenne est une variante européenne du piment rouge de Cachemire. En outre, le jaggery constitue un ingrédient essentiel de « *Murg Vindaloo* » qui permet d'adoucir les piments du plat. Bien que les deux recettes ne prodiguent pas l'utilisation du jaggery, **Chawla** se recourt au sucre comme un alternatif. D'ailleurs, **Papin** fait cuire le plat dans le beurre alors que **Chawla** se sert de l'huile d'olive. Cependant, en Inde du sud et sud-ouest, l'huile de noix de coco est utilisée idéalement pour préparer un plat.

d) La différence dans la recette et l'ordre de la recette

**Jean Papin** dans sa recette conseille de laisser plonger le poulet dans une marinade de tous les épices pour 12H. Ici, il faut noter que **Papin** n'incorpore ni les oignons ni tout le

vinaigre indiqué pour le plat dans la marinade. Il n'utilise que 50ml de vinaigre dans la marinade et reste lors de la cuisson. Au contraire, **Poonam Chawla** recommande de faire une marinade avec tous les ingrédients, y comprenant les oignons et le vinaigre. De plus, elle ne préconise qu'une heure de repos pour la marinade. Ensuite, les deux recettes suivent presque le même ordre sauf que Papin brunit tout d'abord les oignons et les échalotes et puis fait revenir la marinade dans le beurre. En fin de cuisson, **Papin** garnit son plat avec œufs « mimosa » alors que **Chawla** parsème de feuilles de coriandre fraîche.

e) La différence du conseil d'accompagnement

**Jean Papin** propose de servir ce plat avec de feuilletés de pomme de terre (*alu paratha*) et un chutney de pommes vertes et en même temps, garnissant le plat avec des œufs. De même façon, **Poonam Chawla** recommande de le servir avec pomme de terre frites. Idéalement, on le déguste avec le riz sans pomme de terre.

## 8. NAAN

(LES GALETTES LEVEES)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT : *Le Naan* est un type de pain levé à base de farine de blé, courant dans plusieurs régions d'Asie Centrale et d'Asie du Sud, notamment en Afghanistan, en Iran, au Pakistan, en Ouzbékistan, en Birmanie, en Chine et en Inde du Nord, particulièrement au Pendjab. Traditionnellement, on le cuit sur les parois brûlantes du *Tandoor*, four en terre cuite. Au XVI<sup>e</sup> siècle, pendant l'époque Moghole, le *Naan* accompagné de *Keema* ou de *Kebab* était un plat populaire. De nos jours, on le déguste souvent avec du curry de viande, de légume, des lentilles, ou de *kebabs*.

Nom de la recette	Jean Papin	Poonam Chawla
	Les Galettes Levées <i>Nan</i>	<i>Naan</i>

Temps		Jean Papin	Poonam Chawla
	<i>Préparation</i>	25 min	15 min.
	<i>Cuisson</i>	12 min.	10 min.
	<i>Repos</i>	2 h	45 min.

Les Ingrédients	Jean Papin	Poonam Chawla
Farine	450 g de farine de froment	250 g de farine de blé fluide
Lait	450 ml (environ) de lait tiède (35 degré C)	-

Œuf	1	
Levure	1 sachet de levure de boulanger lyophilisée	1 sachet de levure chimique
Bicarbonate alimentaire	-	1 pincée
Beurre	60 g, mou	-
Sel	1 c.a.c. 5g	½ c.a.c.
Sucre	1 c.a.c. semoule	1 c.a.c.
Anis	1 c.a.c. de graines d'anis vert ou de pavot	
Huile	-	2 c.a.s. d'huile végétale
Yaourt	-	1 yaourt nature
Eau	-	1/3 verre

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Les Ustensiles/ la technique</b>	Four	Four

### LES RECETTES

La Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 15)

La Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 16)

.

### L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes en fonction des critères mentionnés ci-dessus :

#### a) La différence du nom

*Le Naan* est un type de pain dont la caractéristique distinctive comprend une pâte levée.

Donc, le nom français « les Galettes levées » avec le nom d'origine « *Nan* » auquel **Jean**

**Papin** a recours explique évidemment la particularité de ce pain. Cependant, **Poonam Chawla**, en gardant l'authenticité du nom de pain, ne propose que son nom d'origine « *Naan* ». En fait, le mot « *Naan* » provient du mot persan « *Non* » qui signifie le pain.

b) La différence du temps

Traditionnellement, on fait cuire ces galettes levées sur les parois brûlantes de four en terre cuite, le *Tandoor*. Mais puisque les deux recettes recourent au four pour préparer le pain, il n'existe guère d'écart entre le temps de préparation et de cuisson. Pourtant le temps de repos dans les deux recettes se diffère à cause de la différence de l'agent de levure qu'on va examiner en détail dans le troisième critère mentionnés ci-dessous.

c) La différence des ingrédients

Contrairement aux chappattis, le *Naan* se constitue d'une pâte de farine de blé et d'eau qui est laissée à lever à l'aide de la levure. Alors ses principaux ingrédients comprennent la farine de blé, l'eau, la levure et le sel. Les deux recettes se servent de la farine de blé cependant **Jean Papin** pétrir son blé avec le lait alors que **Poonam Chawla** incorpore l'eau et le yaourt en le malaxant. En fait, le lait et le yaourt, les deux sont d'importants agents moelleux. A part du lait, **Papin** verse également du beurre et un œuf, encore agents moelleux, qui rendent son mélange très collant. Par ailleurs, en tant que levure, **Papin** utilise « 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée » et **Chawla** ajoute « 1 sachet de levure chimique » avec « une pincée de bicarbonate alimentaire ». « La levure de boulangerie est composée de cellules vivantes de *Saccharomyces cerevisiae* qui produisent du gaz à partir des sucres présents dans la pâte et ainsi augmentent le volume de pâte en permettant une texture légère, fixée par la cuisson »<sup>48</sup>. Contrairement à la levure de boulanger, la levure chimique fait seulement intervenir des réactions chimiques de type acide-base. « Elle se présente sous forme de poudre blanche et sert à faire gonfler pains et pâtisseries. Tant que la poudre reste sèche, la réaction ne démarre pas.

---

<sup>48</sup> « Quelle est la différence entre une levure chimique et une levure de boulangerie », Chambre Syndica La Levure, 2014. Web. [www.Chambresyndicalalevure.com](http://www.Chambresyndicalalevure.com) Consulté le 24 Mars 2019.

Lorsqu'elle est humidifiée, l'acide réagit avec le bicarbonate de sodium et un dégagement de dioxyde de carbone se produit, ce qui fait gonfler la pâte. »<sup>49</sup> C'est pourquoi **Chawla** fait chauffer les boules dans le four avant de cuire les *naans*. Du fait, la levure chimique accélère le temps de gonflement de pâte et ainsi on observe que la recette de **Chawla** impose 45min de repos.

---

<sup>49</sup> Ibid.

## **9. NARIYAL CHATNI**

(CHUTNEY A LA NOIX DE COCO)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT : Originaire du sud de l'Inde, le *chutney* à la noix de coco est un merveilleux condiment à base de pulpe de noix de coco fraîche. On le sert en accompagnement de mets et de galettes particulièrement de la cuisine de l'Inde du sud. Il attribue un goût spécifique au plat.

### LA COMPARAISON

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la Recette</b>	Le Chutney a la noix de coco <i>Nariyal Chatni</i>	<i>Nariyal Chutney</i> Chutney a la noix de coco finement épicé

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>	<i>Préparation</i>	30 min.	5 min.

<b>Les Ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Noix de coco	250 g de pulpe fraîche de noix de coco, râpée	90 g de noix de coco fraîche râpée ou sèche
Farine de pois chiches	100 g, grillée	-
Yaourt	-	1 ½ pot
Gingembre	1 c.a.c. frais, broyé	-
Ail	-	1 gousse
Poivre	1 piment rouge, fort, haché 1 c.a.c. de poivre blanc, moulu	1 piment oiseau (facultatif)
Sel	2 c.a.c. (10 à 12 g)	3 pincées

Graines de moutarde	1 c.a.c.	-
Coriandre fraiche	1 c.a.s. de feuilles de coriandre fraiche, hachées (ou de feuilles de menthe fraiche)	1 brin (facultatif)
Huile	1 c.a.s.	-
Jus de citron	-	1 c.a.s.
Sucre	-	1 c.a.c.
Eau	-	15 cl

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Les Ustensiles/ La</b>	Poêle	Blender
<b>Technique</b>	Mixeur	

### LES RECETTES

Recette de Jean Papin : (Voir Annexe 17)

Recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 18)

### L'ANALYSE

Analysons ces deux recettes en fonctions des critères mentionnés ci-dessus :

#### a) La différence du temps

**Jean Papin**, dans sa recette, prodigue le temps de 30 min pour préparer le condiment. Alors que **Poonam Chawla** finit le préparer en 5min. La raison de ce décalage se trouve dans la différence du choix des ingrédients et de la recette elle-même.

b) La différence du choix des ingrédients

Le *Chatni* à la noix de coco est un type de sauce épaisse, consommé frais et cru en accompagnement de mets comme les vadais, les idlis, les dosais, etc. Ses principaux ingrédients comprennent la pulpe de noix de coco fraîche, la farine de pois chiches, les feuilles de curry et le piment rouge ou oiseau. Dans les deux recettes, outre que les ingrédients de base, on constate une différence dans le choix des ingrédients. D'un côté, **Jean Papin** se sert de la farine de pois chiches, du gingembre et des graines de moutarde pour relever le goût de son condiment. De l'autre côté, **Poonam Chawla**, dans sa recette, incorpore des ingrédients tels que le yaourt, l'ail, le jus de citron et le sucre. Traditionnellement, on ajoute la farine de pois chiches grillées dans le chutney tant pour apporter les saveurs légèrement sucrées et délicates que pour obtenir une consistance épaisse du condiment. De plus, d'autres variantes du chutney se servent des ingrédients tels que le yaourt pour réaliser une consistance homogène. Par ailleurs, les graines de moutarde noire ont un effet conservateur et ainsi, sont souvent utilisées en macération du chutney. Cependant, dans les deux recettes, on ne trouve pas l'utilisation de l'un des ingrédients les plus importants- les feuilles de curry. Ces feuilles, ressemblant au citronnier, sont indispensables dans la cuisine de l'Inde du sud. Provenant du sud de l'Inde et du Sri Lanka, la saveur de cette épice est authentique, citronnée, forte et profonde.

c) La différence dans la recette et dans l'ordre de la recette

**Jean Papin** indique dans sa recette un temps de 30 min alors que **Poonam Chawla** prodigue 5 min. Donc, évidemment, il existe une différence dans l'ordre de deux recettes. **Papin**, d'abord, fait griller la farine de pois chiches et ensuite demande de mélanger la pulpe de noix de coco et la farine dans un mixeur pour obtenir une pâte. Puis, dans la troisième étape, il incorpore d'autres épices dans la pâte sans précisant comment il faut les mélanger. Enfin, sa recette suit la quatrième étape où **Papin** fait éclater les graines de moutarde pour les y ajouter dans le chutney. Contrairement à la recette de **Papin** et n'ayant pas utilisé la farine de pois chiches dans sa version, **Chawla** mélange tous les

ingrédients de sa recette ensemble dans un blender et ainsi ne prenant que cinq minutes pour préparer son condiment.

## **10. RAJMA**

(HARICOTS ROUGES EN SAUCE)

QUELQUES MOTS SUR LE PLAT : Le *Rajma* est un plat végétarien typique du nord de l'Inde à base de haricots rouges. Plat en sauce épaisse et épicée, on le déguste avec du riz, des *chappattis* (galette indienne) ou des *naans* (galette levée). Les haricots rouges sont originaires du Mexique et du Guatemala, pour être précis et introduits en Inde par les Portugais lors de la période coloniale. Les Indiens les ont adaptés aux saveurs indiennes en les incorporant avec les ingrédients et les épices tels que l'oignon, l'ail, la tomate, le cumin, le piment etc. pour réaliser un curry onctueux. Les haricots rouges sont riches en protéines et en fibre. En Inde, on les accompagne avec du riz ou des galettes indiennes pour bénéficier de leurs apports respectifs en protéines et en acides aminés qui sont complémentaires.

### LA COMPARAISON :

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Nom de la Recette</b>	Les haricots rouges en sauce <i>Borbotir jhol ou Rajma dal</i>	<i>Rajma</i> Haricots rouges en sauce

		<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Temps</b>	<i>Préparation</i>	15 Min	10 Min
	<i>Repos</i>	-	1 Nuit
	<i>Cuisson</i>	1 H	1 H 10 Min
	<i>Deuxième Cuisson</i>	35 Min	-

<b>Les Ingrédients</b>	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
Haricots Rouges	250 g	200 g
Oignon	1 petit oignon et 2 échalotes, hachés	1 oignon, épluché, émincé fine
Ail	2 gousses, hachées	5 gousses, épluchées
Tomate	-	2 grosses (ou 1 pot de coulis de tomates)
Curcuma	½ c.a.c.	1 c.a.c.
Gingembre	1 c.a.s, frais, broyé	2 c.a.c. frais, râpé
Garam Masala	1 c.a.c, M.E. 3	2 c.a.c
Cardamome	1 c.a.c, graines, moulues	-
Poivre	2 c.a.c de poivre noir moulu ½ piment de Cayenne (facultatif)	1 piment oiseau ou 1 c.a.c de piment fort en poudre
Badiane	3 éclats	-
Concentré de bouillon Maggi	1 tablette	-
Glutamate	½ c.a.c.	-
Cumin	-	2 c.a.c, poudre
Coriandre	-	2 c.a.c de coriandre moulue, 1 botte de coriandre fraîche
Huile	2 c.a.s	1 c.a.s d'huile d'olive
Beurre	50 g, frais	-
Crème fraîche	2 c.a.s, épaisse	-
Sel	1 petite c.a.c. (4 ou 5 g)	3 pincées

	<b>Jean Papin</b>	<b>Poonam Chawla</b>
<b>Les Ustensiles / La Technique</b>	Cocotte-minute	Autocuiseur/ cocotte-minute
	Poêle	Poêle
	Casserole	-

### LES RECETTES

La recette de Jean Papin : (Voir Annexe 19)

La recette de Poonam Chawla : (Voir Annexe 20)

### L'ANALYSE :

Analysons ces deux recettes en fonction des critères mentionnés ci-dessus :

#### a) La différence du nom de la recette

**Jean Papin**, dans sa recette, nous propose tout d'abord la traduction française du plat « les haricots rouges en sauce », suivi du nom indien « *Borbotir jhol et Rajma dal* ». Alors que dans la recette de **Poonam Chawla**, on constate que le nom indien est mis en valeur. Elle nous présente le nom indien « *Rajma* » en premier lieu et ensuite la version française « les haricots rouges en sauce ». De plus, en fait, le « *Borbotir jhol* » est le nom d'un autre plat du Bengale à base de haricots.

#### b) La différence du temps

Dans les deux recettes, les auteurs suivent presque le même temps de préparation et de cuisson du plat. Cependant on trouve un décalage important dans le temps de repos. Selon la recette de **Jean Papin**, il n'est pas nécessaire de tremper des haricots rouges au

préalable. Au contraire, dans la recette de **Poonam Chawla**, on conseille de les tremper pour une nuit ou pour 24H. Il est recommandé de tremper les graines parce qu'il permet de réduire le temps de cuisson et de libérer les nutriments de l'acide phytiques qui empêche la libération des minéraux lors de la digestion.

c) La différence des ingrédients

Le *Rajma* est un plat onctueux, parfumé à l'aide des épices indiennes comme le cumin, la coriandre, le curcuma, l'ail et le gingembre. Ainsi, pour réaliser les saveurs indiennes, les deux auteurs se servent des ingrédients tels que l'oignon, l'ail, le gingembre, le curcuma, le garam masala et le poivre. Par ailleurs, d'un côté, à part ces ingrédients, on observe l'utilisation des tomates, du cumin et de la coriandre dans la recette de **Poonam Chawla**. En fait, le mélange de tous ces ingrédients permet de renforcer le goût du plat. De l'autre côté, on constate l'influence culturelle dans la recette de **Jean Papin**. Pour renforcer le goût, il se sert des ingrédients comme les échalotes, le glutamate, la badiane et le concentré de bouillon Maggi qui, au contraire, ne sont pas très fréquents en Inde. De plus, **Papin** emploie le beurre et la crème fraîche que la tradition indienne n'incorpore pas dans un plat du *Rajma*.

d) La différence dans la recette et l'ordre de la recette

Dans sa recette, **Jean Papin** demande de faire cuire les haricots rouges pour une heure, sans trempage préalable, ni sel, ni bicarbonate. Alors que, **Poonam Chawla** conseille de les tremper à la veille et de les cuire avec le sel le même jour pour une heure dans une cocotte-minute sous pression. Ensuite **Papin** prépare une pâte de gingembre et de toutes les épices et les ajoute dans le masala dès que les oignons brunissent. Cependant, **Chawla** demande de faire cuire les oignons tout d'abord jusqu'à ce qu'ils obtiennent la couleur dorée. Puis, elle ajoute l'ail, le gingembre et les tomates. Enfin, elle ajoute les épices (le cumin, la coriandre, le curcuma et le piment) dès que *le masala* commence à se séparer de l'huile. Elle incorpore le *garam masala* après avoir mélangé les haricots rouges avec

les autres ingrédients. A la fin, après avoir mélangé les haricots rouges avec la sauce d'épices, **Papin** fait cuire le plat pour encore 30 min et a mi-cuisson ajoute le beurre et la crème fraîche. Pourtant, **Chawla** ne les fait cuire que pour 5 min de plus et garnit le plat avec les feuilles de coriandre.

e) La différence du conseil d'accompagnement

D'un côté, **Jean Papin** préconise à ses lecteurs qu'on accompagne ce plat avec le curry d'agneau ou de canard, ou avec *des paranthas* la moghole ou de simple *luchi*. D'autre côté, **Poonam Chawla** ne prodigue aucun conseil d'accompagnement de ce plat. En réalité, étant donné que c'est un plat végétarien, typiquement de Pendjab, on ne le déguste ni avec le curry d'agneau ni avec le curry de canard, mais avec du riz, des galettes indiennes ou des galettes levées.

## **CONCLUSION**

Dans le premier chapitre, on a étudié les relations entre la France et l'Inde dans le but d'apprendre comment les Français perçoivent l'Inde et sa culture, notamment la culture gastronomique. On a vu que l'origine des liens franco-indiens date du XVII<sup>e</sup> siècle quand la Compagnie française des Indes orientales est arrivée en Inde avec la mission de faire le commerce. On a appris également l'image de l'Inde présentée dans la littérature française. On a remarqué que la représentation commune est le résultat de trois vagues importantes : la première qui remonte à vingt-trois siècles lorsque les missionnaires bouddhistes avaient imprégné la philosophie du Bouddhisme dans les civilisations grecques, égyptienne et hébraïque, puis celle du XVIII<sup>e</sup> siècle avec la découverte de l'Inde à travers la traduction de sa littérature et enfin, celle des années 60 dans laquelle on voit l'impression des théories de Mahatma Gandhi dans les mouvements européens. On a même constaté comment les soldats indiens faisant partie de l'Empire Britannique ont lutté avec bravoure sur le territoire français.

Ensuite, on a examiné les relations franco-indiennes sur les plans politique et militaire pendant la période postcoloniale. Dans cette période, on a appris que la France a soutenu l'Inde dans son combat contre le Pakistan pour approprier le Cachemire en fournissant des matériels militaires. Ainsi, la France est devenue l'un des premiers pays avec lequel

l'Inde a développé les liens de défense. D'ailleurs, on a vu le renforcement de leurs relations dans les domaines spatial, climatique et en matière de défense à compter de l'année 1998 avec le partenariat stratégique.

D'ailleurs on a étudié le contact touristique entre l'Inde et la France pour mieux comprendre l'intérêt des Français vis-à-vis l'Inde. Dans cette partie, on a observé l'accroissement du flux touristique français en Inde entre les années 1999 à 2015.

De plus, on a parlé de la diaspora indienne en France en touchant l'histoire de migration et la présence de diverses communautés indiennes, notamment Indiens venus d'Inde (Tamouls, Gujaratis, Sikhs, Parsis), Pakistanaise, Sri Lankaise (Tamouls), Bangladais (Biharis et Bengalis), Français de Pondichéry, des Antilles ou de la Réunion, Mauriciens et Malgaches (Bohras et Khojas).

Enfin, on a essayé d'expliquer comment la diaspora indienne en France a commencé de s'établir et de consolider la présence de ses cultures dans un pays étranger. Avec le renforcement des relations franco-indiennes, on a vu l'émergence des entrepreneurs d'origine indienne. Ici, on s'est concentré surtout sur les restaurateurs qui propagent la gastronomie indienne en France. Au plus, on a trouvé qu'avec le temps, il y a une apparition constante de nouveaux supermarchés fournissant des produits alimentaires de l'Inde, et des blogs, des chaînes YouTube voire des films qui tentent de briser l'idée fautive associée avec la cuisine indienne.

Dans le deuxième chapitre, on a parlé des faits et des théories associés avec la cuisine indienne pour mieux situer nos deux auteurs. Premièrement, on a remarqué qu'il n'y a pas « la cuisine indienne » mais en fait « les cuisines indiennes » grâce à la diversité géographique de l'Inde. Ensuite, on a montré la transformation de la gastronomie de l'Inde en raison de l'influence de ses envahisseurs et ses colonisateurs, à savoir, les Moghols, les Portugais, les Français et les Britanniques. Cette description est suivie du concept de la religion et des castes ayant leurs influences sur la pratique du végétarisme

en Inde. Enfin, on a tenté d'étudier la cuisine indienne en mettant en lumière ses propriétés médicinales et ses aspects sanitaires en abordant le concept de l'Ayurveda.

Dans le troisième chapitre, on a présenté les deux livres de cuisine indienne qu'on a choisis d'analyser dans ce mémoire. En premier, on a présenté, *l'Inde Gourmande-Encyclopédie de la Cuisine Indienne* de Jean Papin. Puis on a analysé le deuxième livre intitulé *Fait Maison-Inde* de Poonam Chawla. Pour chacun de ces livres, on a tout d'abord présenté l'auteur en soulignant les raisons derrière l'écriture de ces livres. Ensuite on a analysé le format, l'introduction, les types de recettes, le langage, la photographie et les dessins de ces deux livres dans le but de comprendre la représentation française et indienne du livre de la cuisine indienne destiné au public français. On a même analysé les recettes des différentes régions indiennes à l'aide d'un tableau de comparaison.

Afin d'entreprendre une analyse profonde de la représentation de la cuisine indienne par les deux auteurs, dans le quatrième chapitre, on a choisi d'examiner dix recettes communes dans les deux livres. Ici, on a essayé de prendre une ou deux recettes au maximum de chaque rubrique, à savoir, *Baingan Bharta* pour la partie « Légumes », *Chana Masala* et *Rajma* pour « Légumes secs », *Murg Vindaloo* pour « Viande », *Khichudi* pour « Riz », *Nan* pour « Pains et Galettes », *Nariyal Chutney* pour « Chutneys et salades », *Masala Chai* pour « Boissons », *Gulab Jamun* et *Kulfi* pour « Desserts ». On les a examinés sur le plan de leur nom, de leurs ingrédients, de leur méthode de préparation et des conseils d'accompagnement donnés par les deux auteurs.

Ainsi dans l'analyse, on a constaté que chaque fois que Jean Papin présente sa recette, il indique en premier lieu le nom français du plat suivi du nom d'origine indienne. Au plus, on a remarqué que la plupart des noms de ses plats sont influencés de la langue Bengali. Alors que dans le cas de Poonam Chawla, on a noté qu'elle donne la préférence au nom d'origine indienne sur la version française du nom des plats. D'ailleurs, puisque Chawla elle-même appartient au nord de l'Inde, on a vu une grande influence de la cuisine du nord de l'Inde en termes des noms des plats, des épices et des techniques.

Enfin, on voudrait dire que dans les deux livres, on trouve un changement de but. Pour Papin, le livre de cuisine indienne est un outil de briser les préjugés associés avec la cuisine indienne et de faire connaître la richesse d'une cuisine qui n'avait pas été explorée par les Français. Cependant, pour Chawla, le cas est différent. Grâce à la mondialisation et au renforcement des relations franco-indiennes, la cuisine indienne n'était plus une gastronomie absolument inconnue dans son époque. Ainsi, son but de rédiger cette œuvre n'essaie pas de dévoiler la diversité de cuisine indienne mais en fait de démolir les clichés de complexité associés avec cette cuisine. Elle nous a présenté un autre aspect de la cuisine indienne qui n'est ni complexe ni épicée. Elle nous a fait apprendre la façon dont chaque indien fait son repas en Inde. Ainsi, on prend la liberté de dire que les deux livres, *l'Inde Gourmande- Encyclopédie de la Cuisine Indienne* de Jean Papin et *Fait Maison-Inde* de Poonam Chawla, sont les produits de leur époque et leur culture.

Pour réaliser cette recherche et la mener à bien, on s'est référé aux livres traitant le sujet de cuisine indienne et les sites internet. A la fin de notre recherche, on constate qu'on aurait pu rendre ce projet plus exhaustif et complet. Il aurait été plus intéressant de comparer plus de recettes de nos deux livres. Pourtant les contraintes de temps nous ont obligés à limiter ainsi cette étude. On espère que le travail qu'on a réalisé sera utile au public cible. Enfin, on espère que cette recherche servira d'un outil utile pour les chercheurs dans les domaines des échanges culturels entre l'Inde et la France.

## **BIBLIOGRAPHIE**

## SOURCES PRIMAIRES

CHAWLA, Poonam, *Fait Maison : D'ailleurs, Recettes Testées à la Maison- Inde*, 2eme Edition, Espagne, Hachette Cuisine, 2017.

PAPIN, Jean, *L'Inde Gourmande- Encyclopédie de la Cuisine Indienne*, Mas de Vert, Editions Philippe Picquier, 1999.

## SOURCES SECONDAIRES

ABADI, M. Georges. *Les Relations Economiques et Culturelles Entre l'Inde et la France- Etude du Conseil économique et social*. France. République Française, 2004, pp. 50-52.

BRILLAT- SAVARIN, Jean Anthelme, *Physiologies du Gout*, Paris, Flammarion, 1982.

PIOVANO Irma, *Asie III Savourer Gouter: Les Aliments et Les Boissons Dans Le Ramayana*, Paris, Presse de l'Université de Paris-Sorbonne, 1995.

SORMAN Guy, *Le génie de l'Inde*, France, Fayard, 2000.

VUDDAMALAY, Vassoodeven, « Présence indienne en France- Les facettes multiformes d'une immigration invisible », *Revue européenne des migrations internationales*, Vol. 5, 1989. Pp. 65-77.

## ARTICLES

« Curry » *Le Secret des Epices*, s.d. Web. <https://www.ducros.fr/le-secret-des-epices/curry>, Consulté le 3 Mai 2019.

- « Epris de l'Inde, il est le premier à avoir traduit le Kâma-Sûtra en Français », *La Dépêche*, 2015. Web. <https://www.ladepeche.fr/article/2015/12/09/2234524-epris-inde-est-premier-avoir-traduit-kama-sutra-francais.html> Consulté le 24 Avril 2019.
- « L'Inde vue par les écrivains français : La représentation de l'Inde et son évolution », *Présence et promesses de l'Inde, Blog Editions Banyan*, 2018. Web. <https://blogeditionsbanyan.wordpress.com/2018/03/03/linde-vue-par-les-ecrivains-francais-la-representation-de-linde-et-son-evolution/>, Consulté le 23 Avril 2019.
- “La Cuisine Indienne », *Food wiki Inde*, s.d. Web. <https://www.takeaway.com/be-fr/foodwiki/inde/> , Consulté le 3 Mai 2019.
- « Les Troupes Indiennes en France, 1914-1918 », *Associations Les Comptoirs de l'Inde*, s.d. Web. [https://www.aphg.fr/IMG/pdf/150820-centenaire\\_t.\\_i.\\_14-18\\_dossier\\_de\\_presse.pdf](https://www.aphg.fr/IMG/pdf/150820-centenaire_t._i._14-18_dossier_de_presse.pdf). Consulté le 6 Avril 2019.
- « Manger en Inde », *Découverte de l'Inde*, s.d. Web. <https://www.decouvertedelinde.com/voyager-en-inde/informations-pratiques/manger-en-inde.html>. Consulté le 21 Avril 2019
- « Pourquoi les Indiens sont-ils végétariens? », *Monde Asie*, s.d. Web. <https://www.mondeasie.com/voyages-sur-mesure/blog-pourquoi-indien-vegetarien.html> Consulté le 23 Avril 19
- BASKARA, Prem. « Les relations de défense entre la France et l'Inde pendant la guerre froide », *Expertise des Conflits Armés*, 2016. Web. <https://proeca-pantheon-sorbonne.com/2016/12/28/article-les-relations-de-defense-entre-la-france-et-linde-pendant-la-guerre-froide>. Consulté le 6 Avril 2019.

- CHAWLA, Poonam. « Chai Masala at Rue Lauriston », *Chalindia Blog Spot*, s.d.  
Web. <https://chalindia.blogspot.com/2018/06/chai-masala-at-rue-lauriston.html>  
Consulté le 27 Avril 2019.
- DATTA, Rangan, “Bandel Cheese: The Taste of Portugal in Bengal”, *Rangan Datta Word press*, 2013. Web. <https://rangandatta.wordpress.com/2013/10/02/bandel-cheese-the-taste-of-portugal-in-bengal/>. Consulté le 22 Avril 2019.
- DESJARDINS Fabienne-Shanti, « La Cuisine Indienne Expression des Principes Ayurvédiques », *Couleur Indienne*, 2006. Web. [https://www.couleur-indienne.net/La-cuisine-indienne-expression-des-principes-ayurvediques-ou-une-philosophie-de-la-cuisine-indienne\\_a163.html](https://www.couleur-indienne.net/La-cuisine-indienne-expression-des-principes-ayurvediques-ou-une-philosophie-de-la-cuisine-indienne_a163.html) Consulté le 23 Avril 2019.
- MASCARENHAS, Hilda, “Goan Pork Vindaloo”, *Hilda’s Touch of Spice*, 2012. Web. <http://www.hildastouchofspice.com/2012/04/goan-pork-vindaloo.html> Consulté le 22 Avril 2019.
- PAL, Sanchari. « Food fit for Royalty: So what did the Mughal Emperors eat for dinner? », *The Better India*, 2018. Web. <https://www.thebetterindia.com/157345/mughal-emperor-mughlai-food-history-india-news/>, Consulté le 23 Avril 2019.
- SCHREIBER, C. Servan et VUDDAMALAY, Vassoodeven. « Diasporas indiennes en France », *Banques des Savoirs*, 2008. Web. <http://www.savoirs.essonne.fr/thematiques/les-hommes/ethnologie/diasporas-indiennes-en-france/>. Consulté le 6 Avril 2019.
- VENUGOPAL, Nikhita. « Why Haven’t You Heard of India’s Julia Child? » *Taste Cooking*, 2018. Web. <https://www.tastecooking.com/why-havent-you-heard-of-indias-julia-child/>, Consulté le 3 Mai 2019.

## SITOGRAFIE

[www.ambafrance.org](http://www.ambafrance.org)

[www.chalindia.blogspot.com](http://www.chalindia.blogspot.com)

[www.chambresyndicalelevure.com](http://www.chambresyndicalelevure.com)

[www.cuisine-indienne.net](http://www.cuisine-indienne.net)

[www.cupy.fr](http://www.cupy.fr)

[www.indeaparis.com](http://www.indeaparis.com)

[www.indianfoodfortheuropeankitchen.wordpress.com](http://www.indianfoodfortheuropeankitchen.wordpress.com)

[www.lefigaro.fr](http://www.lefigaro.fr)

[www.lesepicesorient.fr](http://www.lesepicesorient.fr)

[www.pakistani-cuisine.com](http://www.pakistani-cuisine.com)

[www.pankaj-blog.com](http://www.pankaj-blog.com)

[www.restaurant.michelin.fr](http://www.restaurant.michelin.fr)

[www.takeaway.com](http://www.takeaway.com)

[www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)

[www.tourism.gov.in](http://www.tourism.gov.in)

[www.tripadvisor.com](http://www.tripadvisor.com)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

## **ANNEXE**