

I FEED GOOD

Lettre à croquer n° 6 : La cuisine indienne

Bonjour,

Nous terminons bientôt notre mission pour l'ONG Hand in Hand India à Kanchipuram. Dans cette lettre, nous vous parlons des **délicieux et piquants plats** que nous avons mangés ici, où **trouver les ingrédients** pour les réaliser et **un week-end un peu spécial qui nous a rappelé la France!**

La nourriture indienne

Depuis que nous sommes arrivées, nous mangeons tous les jours à la cantine.

En Inde, le petit déjeuner est salé. Il y a souvent une crêpe, qui est accompagnée de sauces appelées « chutneys ». Il faut tremper la crêpe dans les sauces! Ça fait drôle au début de manger salé le matin mais on s'habitue vite.



Une employée de Hand in Hand un matin. Vous avez remarqué que le plateau est fait pour contenir les différentes sauces?

Le midi et le soir, nous avons souvent les mêmes types de plats : du riz ou des nouilles, accompagnés de 2 ou 3 préparations de légumes en sauce et de chutneys.

La spécificité de ces plats : ils sont très épicés!

Les indiens cuisinent avec des piments rouges ou verts. Parfois, ils ne se voient pas dans les préparations et c'est une sacrée surprise quand on tombe sur un piment sans s'y attendre !

La recette du coconut chutney

Nous commençons à beaucoup aimer la cuisine indienne et surtout un chutney en particulier, le "coconut chutney". Nous n'avons pas pu nous empêcher de demander la recette au cuisinier et il nous a montré toutes les étapes pour le réaliser.

Voilà la liste de tous les ingrédients qu'il faut mixer ensemble :

- Noix de coco
- Piments verts
- Lentilles
- Gingembre



Il faut faire revenir dans de l'huile l'assaisonnement :

- Graines de moutarde
- Feuilles de curry
- Deux sortes de lentilles
- Piments rouges



Arrivez-vous à reconnaître les ingrédients sur la photo?

Il n'y a plus qu'à ajouter l'assaisonnement dans la préparation mixée et c'est prêt! Nous nous sommes régalingées!



Anaïs avec le cuisinier

La plupart des plats sont végétariens. Nous n'avons presque pas mangé de viande ou de poisson depuis que nous sommes ici.

Savez-vous ce que ça veut dire?

Savez-vous quel est le pourcentage de la population qui est végétarienne en Inde et en France?

Les marchés indiens

Pour trouver tous les légumes pour faire les préparations, il faut aller sur des marchés. Il y a beaucoup de marchés et ils ont lieu tous les jours, du matin au soir. Ils sont parfois couverts, pour pouvoir avoir lieu même quand il pleut. Nous adorons visiter les marchés, ils sont très colorés, c'est très beau. Il y a aussi beaucoup de fleurs qui sont vendues sur ces marchés, comme sur celui de Pondicherry.



Lara et Morgane au marché, où elles se sont faites offrir une fleur

Découverte de Pondichéry

Pondichéry, c'est la ville où nous sommes allées le week-end dernier. C'était l'anniversaire de Julie, elle a eu 23 ans et pour fêter ça, nous avons décidé de visiter cette ville où chose assez rare, il est possible de manger des pains au chocolat!

A l'époque où la France avait des colonies, Pondicherry a été un important port pour le commerce. Aujourd'hui encore, nous pouvons voir l'héritage de cette période. On trouve des boulangeries, des restaurants français et aussi des écoles françaises. Même les rues ont des noms français!



Nous avons rencontré une famille de français et les parents sont enseignants dans les écoles françaises de Pondicherry. Ils nous ont invité à passer le week-end chez eux. Ils nous ont fait visiter la ville et nous ont montré un endroit un peu spécial, un temple avec un éléphant qui bénit les passants :



L'éléphant touche la tête des passants pour les bénir

Même si c'était très étonnant de voir cet éléphant d'aussi prêt, nous avons aussi été dérangées par le fait que cet éléphant n'avait pas beaucoup de place et devait faire ça toute la journée.

Nous nous sommes aussi promenées le long de la mer. Cette promenade se termine par une grande statue de Gandhi.



Savez-vous qui est Gandhi?



Nous avons passé un très bon week-end et nous sommes rentrées pleine d'énergie pour notre dernière semaine de mission!

La prochaine lettre sera consacrée à **notre rencontre avec les élèves d'une école indienne.**

A bientôt et d'ici là, n'oubliez pas, **croquez la vie!**

Morgane, Julie, Lara et Anaïs

Cette lettre a été rédigée dans le cadre d'un partenariat entre les associations [I FEED GOOD](#) et [L'enfant @ l'hôpital](#). Chaque semaine de l'année scolaire 2017-2018, elles ont été lues par des stagiaires de l'association L'enfant @ l'hôpital à des classes de CM1 et CM2 dans l'Oise.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur les sites de [I FEED GOOD](#) et [L'Enfant @ l'hôpital](#).

