

## Nam ou Idli pour tremper dans ton Dal ?

Soumis par Perrine  
31-10-2008

Pour tous ceux qui veulent nous suivre culinairement parlant (n'est ce pas les ch'tis !), voici de quoi vous donner une idée de ce que nous mangeons ici.

Nous sommes logés dans une Guest House qui nous fourni tous les repas (c'est le petit plus de la basse saison d'octobre à mars). Nous n'avons pas vraiment le choix de nos menus, mais à la fois c'est une préoccupation de moins pour moi (sans compter l'épreuve des courses qui serait terrible !), et ça nous permet de tester de vrais plats d'ici.

La famille qui gère la Guest House mange végétarien, comme de nombreux Hindous. Nous mangeons donc comme eux.

Le repas se compose en général d'un plateau sur lequel sont disposés 3 petites coupelles de préparations différentes. Ces préparations sont accompagnées de Nam : petites crêpes épaisses.

Dans la première coupelle, du Dal : préparation à base de lentilles jaunes, cuites à l'eau avec des légumes puis mixés en sorte de purée plus ou moins épaisse (en général plutôt liquide quand même). Cette purée de lentille est le substitut protidique des végétariens et donc la base de leur alimentation. Nous avons donc tous les jours du Dal, coloré

en fonction des légumes et épices qui sont cuisinés avec.

Dans les deux autres coupelles, nous avons des préparations de légumes. Plus ou moins en sauce, plus ou moins épicés. Nous avons pu reconnaître : du chou fleur, du poireaux, des pomme-de-terre, de la tomate, et souvent de l'ail et des oignons.

Les Nams sont servis chauds au fur et à mesure, jusqu'à plus faim. Des fois, ils sont remplacés par des sortes de Nam frits, ou des Idli : pâte à base de riz et petites lentilles blanches fermentées ; celle-ci est cuite à la vapeur.

Le matin, après un thé au lait super bon (même Cyril se régale avec et l'attend avec impatience le matin !), on nous sert des sortes de Nam fourrées aux pomme-de-terre épicées et aux oignons. Parfois nous avons du pain de mie fourré aux pomme-de-terre épicées (sans doute au paprika) et aux oignons, le tout grillé comme des croques-monsieur. C'était super bon ! Ce Nam ou ce pain est accompagné d'une faisselle maison, d'un peu de Dal ou d'un peu de légumes cuisinés.

Les filles ont un peu de mal avec les préparations de légumes épicés (bien qu'elles testent courageusement à chaque fois et finissent parfois la coupelle la moins épicée), mais se régalent

des Nams, de la faisselle maison (avec beaucoup de sucre), et du thé  
!

Ceux qui pensaient que nous allions  
maigrir en Inde ont eu tort ! Nous nous régalons même !  
Nous n'avons eu du riz qu'à deux repas et nos intestins qu'ont  
été que très peu perturbés par le  
changement d'alimentation.

Dimanche soir, Purnima (la belle-fille  
du gérant) m'a invité à venir voir la  
préparation de spécialités culinaires pour  
enfants ! Appareil photos dans une main, et stylo dans l'autre, j'ai  
pu suivre l'élaboration du "Coconut paste" : "Very  
nutritious !". On mixe ensemble, une  
demi noix de coco fraîche, un petit poivron (sorte de piment de 15 cm  
de long), une poignée de pois-chiches grillés, un demi  
yaourt, des feuilles de Caripatta et une pincée de Bresica  
(petites graines noires). C'est très frais et super bon.

A vous de jouer maintenant  
!