

## RECETTES INDIENNES SIMPLES ET RAPIDE

### RIZ AU CUMIN

**INGREDIENTS**  
**2 personnes :**

100 g riz Basmati.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Une demi-cuillère à café cumin.  
Sel selon le goût.  
Eau quatre fois en volume de riz pour la cuisson.

**PREPARATION :**



Laisser tremper le riz dans l'eau environs 20 minutes avant de faire cuire.  
Bien rincer le riz 4 ou 5 fois tant que l'eau n'est pas claire.  
Faire bouillir l'eau dans une casserole puis ajouter le riz et attendre environs 5 minutes pour la cuisson, (la cuisson reste ferme légèrement), égoutter et laisser refroidir complètement.  
Prendre une sauteuse et mettre à feu moyen, ajouter l'huile, quand c'est chaud mettre le cumin et le sel, attendre quelques secondes que cumin soit grillé.  
Ajouter le riz blanc et tourner avec une spatule doucement environs 2 minutes.

### RIZ AU SAFRAN

**INGREDIENTS**  
**2 personnes :**

100 g riz Basmati.  
Une cuillères à soupe l'huile.  
Sel selon le goût.  
Quelques pistils de safran.  
Eau le double en volume de riz pour la cuisson.

**PREPARATION :**



Laisser tremper le riz dans l'eau environs 20 minutes avant de faire cuire.  
Bien rincer le riz 4 ou 5 fois tant que l'eau n'est pas claire.  
Prendre une sauteuse avec son couvercle mettre à feu moyen l'huile quand c'est chaud, ajouter le sel et le riz puis tourner avec une spatule doucement. Ajouter l'eau en double de volume du riz, tourner deux ou trois fois en ajoutant quelques pistils de safran puis fermer avec le couvercle.  
Attendre environs 5 minutes ensuite vérifier que toute l'eau a été absorbée, sinon laisser encore cuire jusqu'à évaporation complète d'eau avec le couvercle ou sans.

## RIZ AUX LÉGUMES

**INGREDIENTS**  
**2 personnes :**

100 g riz Basmati.  
Deux cuillères à soupe l'huile  
une cuillère à café de Curry indien.  
Sel selon le goût.  
Eau quatre fois en volume de riz pour la cuisson.  
Légumes selon vos envies : un oignon moyen, petit pois, petits épis du maïs, poivron, tomate, carotte... coupés en petits morceaux.

**PREPARATION :**



Laisser tremper le riz dans l'eau environs 20 minutes avant de faire cuire. Bien rincer le riz 4 ou 5 fois tant que l'eau n'est pas claire. Faire bouillir l'eau dans une casserole puis ajouter le riz et attendre environs 5 minutes pour la cuisson, (le riz doit rester légèrement ferme), égoutter et laisser refroidir complètement. Prendre une sauteuse mettre à feu moyen, ajouter l'huile, quand c'est chaud faire dorer l'oignon et les légumes en tournant quelques minutes. Ajouter l'épices et le sel et attendre quelques secondes. Ajouter le riz et tourner avec une spatule doucement.

## BRIANY AUX LEGUMES

**INGREDIENTS**  
**2 personnes :**

100 g riz Basmati.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Demi pot de yaourt nature.  
Sel selon le goût.  
Epice curry indien ou curry spéciale Briany.  
Les légumes : un oignon moyen, chou-fleur, oignon, carotte, petit poids... couper en petits morceaux.  
Eau quatre fois en volume de riz pour la cuisson.

**PREPARATION :**



Laisser tremper le riz dans l'eau environs 20 minutes avant de faire cuire.  
Bien rincer le riz 4 ou 5 fois tant que l'eau n'est pas claire.  
Faire bouillir l'eau dans une casserole puis ajouter le riz et attendre environs 5 minutes pour la cuisson, (le riz doit rester légèrement ferme), égoutter et laisser refroidir complètement.  
Prendre une sauteuse, mettre à feu moyen en ajoutant l'huile, quand c'est chaud, faire dorer l'oignon et les légumes en tournant quelques minutes. Ajouter les épices et le sel, attendre quelques secondes, puis ajouter le yaourt en tournant.  
Ajouter le riz blanc et tourner avec une spatule doucement quelques minutes.

## BRIYANI AU POULET OU A L'AGNEAU OU AU MOUTON OU AU LAPIN

### INGREDIENTS 2 personnes :

100 g riz Basmati  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Demi pot de yaourt nature.  
Sel selon le goût.  
Epice curry indien ou curry spéciale poulet ou agneau ou mouton.  
Un oignon moyen couper en petit morceaux.  
La viande selon votre envie couper en petits morceaux.  
Eau quatre fois en volume de riz pour la cuisson.

### PREPARATION :



Laisser tremper le riz dans l'eau environs 20 minutes avant de faire cuire.  
Faire blanchir les morceaux de viande dans l'eau et puis les égoutter.  
Bien rincer le riz 4 ou 5 fois tant que l'eau n'est pas claire.  
Faire bouillir l'eau dans une casserole puis ajouter le riz et attendre environs 5 minutes pour la cuisson, (le riz doit rester légèrement ferme), égoutter et laisser refroidir complètement.  
Prendre une sauteuse, mettre à feu moyen en ajoutant l'huile, quand c'est chaud, faire dorer l'oignon et ajouter la viande en tournant quelques minutes. Ajouter l'épices et le sel, attendre quelques secondes, puis ajouter le yaourt en tournant.  
Ajouter le riz blanc et tourner avec une spatule doucement quelques minutes.

## BHURTA ( RAGOÛT D'AUBERGINES )

### INGREDIENTS 2 personnes :

500 g d'aubergines.  
Trois cuillères à soupe l'huile.  
Une cuillère à café de coriandre en poudre.  
Une demi-cuillère à café de poivre.  
Une demi-cuillère à café de curcuma.  
Deux tomates de taille moyenne ou de la sauce tomate.  
Un oignon de taille moyen haché avec deux gousses d'ail.  
Pâte de gingembre (si vous aimez).  
Sel selon le goût.  
Toutes les épices peuvent être remplacées par le CURRY indien, une cuillère à café.

### PREPARATION :



Couper les aubergines en deux, les envelopper d'une feuille de papier alu.  
Les placer dans le four en position gril, jusqu'à ce que, la chaire soit cuite.  
Enlever la peau des aubergines.  
Prendre une sauteuse mettre à feu moyen l'huile quand c'est chaud faire dorer l'oignon haché.  
Ajouter le sel, la coriandre et le poivre. Ou le CURRY une cuillère à café.  
Ajouter les tomates pelées coupées en petits morceaux ou la sauce tomate.  
Tourner avec une spatule doucement le temps que les tomates fondent, ou la sauce tomate cuise.  
Ajouter la chaire des aubergines tourner avec une spatule jusqu'à ce que le mélange forme une pommade environ 15 à 20 minutes.

## LENTILLES

### INGREDIENTS

2-3 personnes :

Une petite boîte de lentilles noires environs 400g (vous pouvez remplacer la boîte par les lentilles sèches environ 150g).  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Une demi-cuillère à café cumin (si vous aimez).  
Une cuillère à café de coriandre en poudre.  
Une demi-cuillère à café de poivre.  
Deux tomates de taille moyenne ou de la sauce tomate.  
Un oignon de taille moyen hachés avec une gousse d'ail.  
Sel selon le goût.  
Toutes les épices peuvent être remplacées par le CURRY spécial lentilles (DAL MASALA), une cuillère à café.

### PREPARATION :



Laisser tremper les lentilles sèches dans de l'eau tiède environs 30 minutes avant de faire cuire.  
Pour les lentilles noires en boîte, ouvrir la boîte et les laver dans une passoire et laisser égoutter.  
Bien rincer les lentilles sèches 4 ou 5 fois et laisser égoutter.  
Faire bouillir 350gr. d'eau avec du sel, ajouter les lentilles et laisser jusqu'à cuisson complète environ 20 minutes (selon le goût).  
Prendre une sauteuse mettre à feu moyen l'huile quand c'est chaud faire dorer l'oignon haché.  
Ajouter le cumin et le sel et laisser quelques secondes.  
Ajouter le coriandre et le poivre (ou curry une cuillère à café).  
Ajouter les tomates pelées coupées en petits morceaux (ou la sauce tomate), Tourner avec une spatule doucement le temps que les tomates fondent (ou la sauce tomate cuise).  
Verser dans la sauce les lentilles, tourner doucement.  
Si c'est lentilles noires, ajouter de l'eau en même quantité que lentilles.  
Laisser évaporer s'il reste un peu trop d'eau, ou si c'est trop sec ajouter un peu d'eau chaude selon la consistance désirée.

## LES ŒUFS AU CURRY

### INGREDIENTS

2 personnes :

Quatre œufs.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Une cuillère à café de coriandre en poudre.  
Une demi-cuillère à café de poivre.  
Une demi-cuillère à café de curcuma.  
Deux tomates taille moyenne.  
Un oignon moyen en petits morceaux ou haché.  
Une petite brique de crème liquide.  
Le jus d'un demi-citron.  
Sel selon le goût.  
Toutes les épices peuvent être remplacées par le CURRY indien, une cuillère à café.

### PREPARATION :



Faire durcir les œufs.  
Mixer les tomates, la crème, le jus de citron et les épices coriandre, poivre, curcuma et sel ou le curry.  
Prendre une sauteuse mettre à feu moyen l'huile quand c'est chaud faire dorer l'oignon coupé en petits morceaux ou haché.  
Ajouter le cumin et du sel et laisser quelques secondes.  
Ajouter la sauce tomate.  
Laisser mijoter environ 15 minutes, en tournant régulièrement.  
Placer sur un plat les œufs coupés en deux.  
Verser la sauce chaude au moment de servir.

## HARICOTS ROUGES

**INGREDIENTS**  
2-3 personnes :

400 g haricots en boîte.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Une cuillère à café cumin.  
Sel selon le goût.  
Une cuillère à café de coriandre en poudre.  
Une demi-cuillère à café de poivre.  
Deux tomates de taille moyenne coupée en petit morceaux ou de la sauce tomate.  
Un oignon moyen haché avec deux gousses d'ail.  
Pâte de gingembre (si vous aimez).  
Eau 300ml pour la cuisson.  
Toutes les épices peuvent être remplacées par le CURRY spéciale haricots indien (RAJMA MASALA), une bonne cuillère à café.

**PREPARATION :**



Bien laver les haricots et laisser égoutter.  
Prendre une sauteuse mettre à feu moyen l'huile quand c'est chaud faire dorer l'oignon.  
Ajouter le cumin et du sel et laisser quelques secondes.  
Ajouter le coriandre et le poivre ou le Curry  
Ajouter les tomates ou la sauce tomate tourner avec une spatule doucement le temps que les tomates fondent ou la sauce cuise.  
Verser dans la sauce les haricots et ajouter l'eau, tourner doucement.  
Laisser mijoter environ 20 minutes en mettant un couvercle, laisser évaporer s'il reste un peu trop d'eau, ou si c'est trop sec ajouter un peu d'eau chaude selon la consistance désirée.

## POMMES DE TERRE FRITTES

**INGREDIENTS**  
2-3 personnes :

400 g. pommes de terre de taille moyenne.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Une cuillère à café cumin.  
Une cuillère à café CURRY.  
Une grosse tomate ou de la sauce tomate  
Un oignon moyen.  
Pâte de gingembre (si vous aimez).  
Sel selon le goût.  
Une demi-cuillère à café de cannelle en poudre (si vous aimez).

**PREPARATION :**



Peler les pommes de terre et les couper en 4 ou 6 morceaux, pas trop petits.  
Emincer l'oignon.  
Couper la tomate pelée en petits morceaux.  
Prendre une friteuse et faire dorer les pommes de terre  
Réserver dans le papier absorbant  
Prendre une sauteuse mettre à feu moyen l'huile quand c'est chaud faire dorer l'oignon.  
Ajouter le cumin et du sel et attendre quelques secondes, puis ajouter les épices. Ou le CURRY.  
Ajouter la tomate ou la sauce tomate, tourner avec une spatule doucement le temps que la tomate fonde ou la sauce tomate cuise  
Verser dans la sauce les pommes de terre, tourner doucement pendant quelques minutes.

## POIS CHICHES

**INGREDIENTS**  
**2 –3 personnes :**

400 g pois chiches en bocal.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Une cuillère à café cumin en poudre. (si vous aimez).  
Une bonne cuillère à café curry. ou curry spéciale pois chiches (CHANA MASALA).  
Deux tomates de taille moyenne ou de la sauce tomate.  
Un oignon moyen haché avec deux gousses d'ail.  
Sel selon le goût.  
Eau 300ml pour la cuisson.

**PREPARATION :**



Bien laver les pois chiches et laisser égoutter.  
Peler et couper les tomates en petits morceaux.  
Prendre une sauteuse mettre à feu moyen l'huile quand c'est chaud faire dorer l'oignon.  
Ajouter le cumin et du sel et laisser quelques secondes, ajouter les épices.  
Ajouter les tomates, tourner avec une spatule doucement le temps que les tomates fondent ou la sauce tomate cuise.  
Verser dans la sauce les pois chiches, tourner doucement en ajoutant de l'eau.  
Laisser mijoter environ 20 minutes en mettant un couvercle, laisser évaporer s'il reste un peu trop d'eau ou si c'est trop sec ajouter un peu d'eau chaude selon la consistance désirée.

## POMMES DE TERRE AU CUMIN

**INGREDIENTS**  
**2 –3 personnes :**

400 g. pommes de terre.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Une cuillère à café cumin.  
Sel selon le goût.  
Une cuillère à café curry.

**PREPARATION :**



Blanchir les pommes de terres et laisser refroidir complètement.  
Peler les pommes de terre et les couper en 4 ou 6 morceaux, pas trop petits.  
Prendre une sauteuse mettre à feu moyen en ajoutant l'huile quand c'est chaud.  
Ajouter le cumin et du sel et laisser quelques secondes.  
Ajouter le curry.  
Verser les pommes de terre, tourner doucement pendant quelques minutes.  
Vous pouvez aussi ajouter la coriandre fraîche.

## LES POULETS AU CURRY

**INGREDIENTS**  
2 –3 personnes :

Quatre ou cinq morceaux de blancs de poulet coupés.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Une bonne cuillère à café curry ou curry spéciale poulet (CHIKEN MASALA).  
Deux tomates de taille moyenne couper en petit marseaux ou de la sauce tomate  
Un oignon moyen haché avec deux gousses d'ail.  
Sel selon le goût.  
Une cuillère à café pâte de gingembre.

**PREPARATION :**



Faire doré les blancs du poulet dans une poêle sans matière grasse.  
Prendre une casserole, mettre à feu moyen en ajoutant l'huile, quand c'est chaud faire dorer l'oignon haché.  
Ajouter les épices et laisser quelques secondes.  
Ajouter la sauce tomate.  
Laisser mijoter environ 2 minutes, en tournant régulièrement.  
Ajouter le poulet dans la sauce.  
Ajouter 300 ml de l'eau.  
Laisser mijoter au feu doux en mettant un couvercle environs 20 minutes.  
Garder la sauce en fonction de votre envie en laissant réduire.

## POULET AU BARBECUE

**INGREDIENTS**  
2 –3 personnes :

Blanc de poulet trois morceaux.  
Une cuillère à café d'épice Chicken curry ou curry.  
Trois gousses d'ail hachés.  
Deux cuillères à soupe l'huile végétale.  
Sel selon le goût.  
100 g de yaourt nature.

**PREPARATION :**

Couper le poulet en dés pas trop petits.  
Mélanger le yaourt avec les épices, sel, l'huile et gousses d'ail hachés dans un saladier  
Mettre à macérer le poulet.  
Laisser au frigo environs 3h couvert de film.  
Préparer les brochettes.  
Faire cuire à la braise.

## POULET TANDOORI AU FOUR

**INGREDIENTS**  
**2 personnes :**

Blanc de poulet trois morceaux.  
Une cuillère à café d'épice Chiken curry ou curry ou Tandoori masala.  
Deux cuillères à soupe l'huile.  
Sel selon le goût.  
100 g de yaourt nature.  
Trois gousses d'ail hachés.

**PREPARATION :**

Couper le poulet en dés pas trop petits.  
Mélanger le yaourt avec les épices, l'ail, le sel et l'huile.  
Mettre à macérer le poulet.  
Laisser au frigo environs 3h couvert de film.  
Chauffer le four.  
Mettre le poulet dans un plat en séparant chaque marseaux et faire cuire au grill en surveillant la cuisson. (laisser ouvert la porte).  
Sortir le plat et mettre le poulet dans un autre plat (si il y a de l'eau) en tournant, remettre au four avec le grill pendant quelques minutes en surveillant la cuisson.

## POISSON AU BARBECUE

**INGREDIENTS**  
**2 personnes :**

4 Filets de poisson à la chaire ferme.  
Une cuillère à café d'épice fish curry masala ou curry.  
Sel selon le goût.  
Deux cuillères à soupe d'huile.  
Trois gousses d'ail hachées.  
Deux cuillères à soupe jus de citron.

**PREPARATION :**

Couper le poisson en dés pas trop petits.  
Mélanger les épices, sel, ail hachés dans l'huile et le jus de citron.  
Mettre à macérer le poisson ( il doit être juste enduit de marinade).  
Laisser au frigo environs 3h couvert de film.  
Préparer les brochettes.  
Faire cuire à la braise. Ou mettre le poisson dans un plat en séparant chaque marseaux et faire cuire au grill en surveillant la cuisson. (laisser ouvert la porte).  
Sortir le plat et mettre le poulet dans un autre plat (si il y a de l'eau) en tournant, remettre au four avec le grill pendant quelques minutes en surveillant la cuisson.

## POISSON AU CURRY

### INGREDIENTS 2-3 personnes :

Quatre filets de poisson à la chair ferme.  
Une cuillère à café d'épice Fish masala ou Curry.  
Sel selon le goût.  
Huile d'arachide.  
Crème liquide.  
Sauce tomate.  
Deux oignons hachés avec deux gousses d'ail.

### PREPARATION :



Couper en dés pas trop petits.  
Prendre une friteuse et faire dorer les morceaux de poisson.  
Réserver dans le papier absorbant.  
Faire revenir les oignons haché avec de l'ail dans une casserole.  
Ajouter le sel et les épices et attendre quelques secondes.  
Ajouter la sauce tomate tourner le mélange jusqu'à ce que l'huile se sépare du reste  
Ajouter l'eau selon la consistance souhaitée pour la sauce.  
Laisser mijoter environs 15 minutes.  
Ajouter la crème liquide et le poisson.  
Laisser cuire encore 5 minutes en mettant un couvercle.  
Servir avec le riz blanc.

## EPINARD ET LA VIANDE

### INGREDIENTS 4 personnes :

500 g de viande (veau, agneau, volaille...)  
500 g d'épinards (si vous les prenez en boîte, prenez en compte le poids net égoutté).  
Deux cuillères à soupe d'huile.  
Un gros oignon, trois gousses d'ail.  
Quatre tomates coupées en petits morceaux sans peau ou de la sauce tomate.  
Quatre cuillères à soupe de crème liquide  
Une cuillère à café de curry  
Un petit morceau de gingembre frais ou une demi 1 cuillère à café en poudre.

### PREPARATION :



Haché ou coupés en petit morceaux les épinards.  
Couper la viande en petit morceaux.  
Prendre une sauteuse mettre à feu moyen l'huile quand c'est chaud faire dorer l'oignon et la viande.  
Ajouter le curry et du sel et laisser quelques secondes.  
Ajouter les tomates ou la sauce tomate.  
Ajouter de l'eau à hauteur de la viande, puis laissez mijoter à couvert pendant 30 min..  
Ajouter les épinards et la crème.  
Laisser cuire encore 15 min en remuant de temps en temps (la sauce doit être épaisse).  
Servir avec du riz ou des pâtes fraîche.