



## INCROYABLE CUISINE INDIENNE

Jitendra Desai est arrivé à Montréal il y a 40 ans pour poursuivre ses études à l'Université McGill. Il apprécie toujours la cuisine de son Inde natale. L'Inde est un pays aux multiples visages où se côtoient plusieurs langues et religions. Tout comme ces dernières, les traditions culinaires varient d'une région à l'autre.

Jitendra est originaire du Gujarat, dans l'Ouest de l'Inde, où la majorité des gens sont végétariens. Les plats traditionnels du Gujarat sont connus pour leurs épices aromatiques exceptionnelles. Jitendra nous offre un aperçu de ces saveurs grâce à trois recettes.

« Savez-vous pourquoi les femmes indiennes veulent marier les hommes qui ont vécu à l'étranger? »

*C'est parce qu'ils ont appris à cuisiner! »*

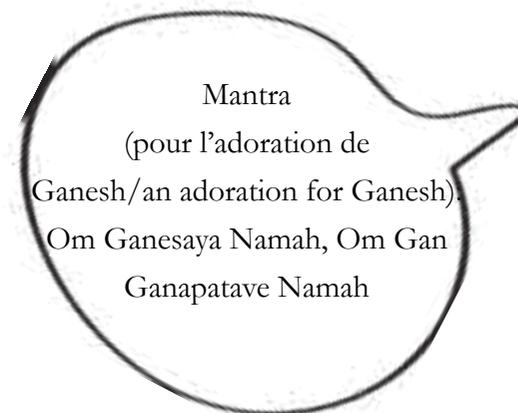
## INCREDIBLE INDIAN CUISINE

Jitendra Desai came to Canada to study at McGill and has lived here for 40 years. He is devoted to the cuisine of his native India, and has developed a flare for cooking it himself. India is a diverse country Just as the beliefs and languages differ in the various regions, so does the food.

Jitendra is from Gujarat, in western India, where a majority of the families eat a vegetarian diet. Gujarati dishes vary in heat, but are known for their exceptionally aromatic spices. With these three recipes, Jitendra introduces us to the sweet, salty and not-too-spicy palate he's so familiar with.

“ Why do Indian girls want to marry boys who have been abroad and come back? ”

*Because they had to learn how to cook! »*



Mantra  
(pour l'adoration de  
Ganesh/an adoration for Ganesh)  
Om Ganesaya Namah, Om Gan  
Ganapatave Namah

*Jitendra Desai*

## Rani raita

½ concombre de taille moyenne, pelé et râpé  
½ c. à thé de graines de cumin  
2 tasses de yogourt nature  
¾ c. à thé de sel  
½ c. à thé de sucre  
½ c. à thé de poivre noir (facultatif)

1. Presser le concombre râpé pour en retirer l'eau. Si le yogourt utilisé est épais, extraire l'eau du concombre en partie seulement.

2. Dans une poêle, faire rôtir les graines de cumin à feu moyen en remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur parfum. Broyer les graines rôties à l'aide d'un mortier ou d'un moulin à épices.

3. Dans un grand bol, mélanger le concombre, le cumin, le yogourt, le sel et le sucre. Parsemer de poivre noir, si désiré, et servir frais ou à la température de la pièce.

½ medium cucumber, peeled and shredded  
½ tsp cumin seeds  
2 cups plain yogurt  
¾ tsp salt  
½ tsp sugar  
½ tsp ground black pepper (optional)

1. Squeeze the water out of the shredded cucumber. If your yogurt is thick, only squeeze lightly so some water remains.

2. Heat a skillet on medium. Roast the cumin seeds in the dry pan, shaking continuously. Remove from heat when brown and fragrant. Grind the cumin well using a mortar and pestle or an electric grinder.

3. In a large bowl, mix together the cucumber, cumin, yogurt, salt and sugar. Sprinkle with black pepper, if desired, and serve chilled or at room temperature.



## Praja pulav

1 tasse de riz basmati  
1 ¾ tasse d'eau  
2 ½ c. à table d'huile  
½ tasse d'oignon, finement émincé  
2 feuilles de laurier  
5 clous de girofle  
1 bâton de cannelle  
3 gousses de cardamome, broyées  
1 c. à thé de sel  
½ c. à table de curcuma  
1 tasse de légumes variés, coupés en dés  
(carottes, pois verts, haricots, pommes de terre)

1. Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Couvrir le riz de 1 ¾ tasse d'eau et laisser tremper 20 minutes.

2. Dans une poêle de taille moyenne, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

3. Ajouter les feuilles de laurier, les clous de girofle, la cannelle, la cardamome, le sel, le curcuma et les légumes. Mélanger. Ajouter le riz et l'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

4. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Aérer le riz avec une fourchette. Retirer le bâton de cannelle, les feuilles de laurier et autres épices. Servir chaud.

1 cup basmati rice  
1 ¾ cups water  
2 ½ tbsp oil  
½ cup onions, halved and sliced thin  
2 bay leaves  
5 cloves  
1 small cinnamon stick  
3 cardamom pods, crushed  
1 tsp salt  
½ tbsp turmeric  
1 cup mixed vegetables, diced  
(carrots, peas, green beans, potatoes)

1. Rinse the rice until the water is clear. Soak rice in 1 ¾ cups of water for 20 minutes.

2. Heat the oil in a medium pan. Add the onion and sauté until golden.

3. Stir in bay leaves, cloves, cinnamon, cardamom, salt, turmeric and vegetables. Add the rice and water. Bring to a boil. Reduce heat to low, then cover and simmer for 15 minutes.

4. Remove from heat and let stand for 5 minutes. Use a fork to fluff the rice and remove the cinnamon stick, bay leaves and other spices. Serv



# Raja halva

1 lb de carottes, râpées  
2 tasses de lait  
4 c. à table de beurre non salé  
¼ tasse d'amandes, moulues (au moulin à épices ou au mélangeur)  
¼ c. à thé de graines de cardamome, moulues  
1 c. à table de raisins secs (facultatif)  
1/3 tasse de sucre

1. Mettre les carottes râpées et le lait dans une grande poêle à fond épais. Porter à ébullition et laisser bouillir 5 minutes.
2. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le lait soit presque complètement évaporé (environ 10 minutes), en brassant régulièrement. Ajouter le beurre, les amandes, la cardamome, les raisins et le sucre. Poursuivre la cuisson en brassant jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.
3. Transférer le mélangeur dans un plat de service en le tassant avec le dos d'une cuillère. Laisser refroidir puis couper en carrés pour servir.

1 lb carrots, shredded  
2 cups milk  
4 tbsp unsalted butter  
¼ cup almonds, ground (in a food processor or blender)  
¼ tsp cardamom seeds, crushed  
1 tbsp raisins (optional)  
1/3 cup sugar

1. Place the carrots and milk in a sturdy saucepan. Bring to a boil then let cook for 5 minutes. Lower heat to a simmer. Stir the mixture often to prevent sticking.
2. When the milk has been almost entirely absorbed (10 minutes), add the butter, almonds, cardamom, raisins and sugar. Stir constantly until all the liquid has evaporated.
3. Place the halva in a serving dish and press it down with the back of a spoon. Set aside to cool. Cut into squares to serve.

