

## Découvrez les recettes d'amis Sri Lankais



La connaissance d'un pays se fait aussi par sa cuisine, ses recettes traditionnelles.

Le Sri Lanka n'échappe pas à cette règle. L'île Resplendissante est désignée aussi par l'appellation l'île aux épices. On pourrait même dire aux mille épices. Sans le « Kocchi (minuscule et puissant piment) le célèbre Curry Sri Lankais n'existerait pas !

Le curry est une sauce délectable et épicée, à base de lait de coco dans lequel on fait cuire légumes viande poissons et même fruits.

Le secret pour préparer un bon « rice and curry » est de réussir à exhiler et non à masquer le goût de chaque aliment. A chacun d'eux correspond un curry : léger pour les légumes, poissons et crustacés, plus sombre et plus vigoureux (roasted curry) pour les viandes.

Un déjeuner ou un dîner typiquement Sri Lankais se compose de riz et de différents curry.

A côté on sert un sambol, un mellum 1 ou 2 pickles et du Chutney (genre de confiture pimentée), ainsi que de la noix de coco râpée pour éteindre le feu du chili ! Et le très connu papadam, sorte de fines galettes épicées frites ;

Au petit déjeuner, à côté d'un curry léger, on sert des hoppers (crêpes en forme de bol faites de farine de riz dans laquelle on peut mettre un œuf frit) des strings hoppers (même ingrédient mais en forme de pâtes tressées comme un nid).



A l'apéritif la boisson traditionnelle, l'arak, est accompagnée de cutlets, boulettes de viande ou de poissons et de pommes de terre.

Au dessert le wattapalam (gâteau à la consistance du caramel) côtoie le curd (fromage blanc) arrosé de cuttle miel Sri Lankais à base de fleurs de palme, le Kiribath gâteau de riz cuit dans le lait de coco et l'indispensable « butter cake » biscuit ou comme son nom l'indique il y a une grosse quantité de beurre.

## Le Rice and Curry

- Viande de poulet, mouton, bœuf ou porc
- Poisson au choix mais de préférence un poisson qui tient bien à la cuisson : genre colin, thon etc...
- Crustacés : crevettes, crabes

**Couper** viande ou poisson en morceaux et faire revenir dans du beurre ou de la margarine.

**Ajouter** sel, chili en poudre, safran, ail, gingembre, poivre, feuilles de curry en poudre (roasted curry pour la viande, léger pour le poisson) les oignons, clous de girofle, de la cannelle et de la cardamome.

**N'utilisez jamais** les épices mélangées, mettez les, les unes après les autres en les dosant selon vos souhaits.

**Ajoutez** un peu d'eau et laissez cuire quelques minutes.

**Ajoutez** du lait de coco et laissez cuire 5 minutes environ.

- Les légumes ou fruits : Courgettes, aubergines, patates douces, bananes à cuire ananas, ladies fingers (légume qui ressemble à un piment mais dont la peau est plus terne et striée et il se mange comme une asperge).
- Légumes secs : lentilles rouges

**Faites revenir** les morceaux dans du beurre ou de la margarine,

**Ajoutez** oignons hachés feuilles de curry, poudre de moutarde (½ c à café) ou grains de moutarde, du safran de la poudre de chilli de la cannelle.

**Ajoutez** selon les légumes un peu d'eau

**Laissez cuire** quelques minutes, ajoutez le lait de coco, laissez encore 10 minutes.

**Servir** avec du riz blanc et du papadam.

Bon appétit



## Les Crabes

### Pour 4 personnes :

- 6 crabes environ
- 1 grosse tomate,
- 1 gros oignon,
- 3 gousses d'ail
- 1 poignée de feuilles de curry,
- des morceaux de cannelle,
- 3 cuillères à café de Colombo
- 1 petite boîte de lait de coco

Pour cette recette, il faut des crabes spéciaux que vous trouverez dans les magasins exotiques, Crus, ils ont une couleur bleutée, et ils sont très charnus.

**Lavez** les crabes,

**Coupez-les** en gros morceaux et cassez légèrement les pinces,

**Ajoutez** du sel de la poudre de curry et du safran.

**Faites revenir** pendant ce temps, oignons ail feuilles de curry cannelle et tomates, puis rajoutez les crabes (qui deviennent rouges).

**Tournez** les 2 ou 3 fois, rajoutez du curry et le colombo. Tounez encore et rajouter le lait de coco.

**Laisser mijoter** une dizaine de minutes à feu doux.

**Servir** avec du riz blanc, le crabe étant très parfumé

## Les Cutlets

### Pour 4 personnes :

- 5 pommes de terre,
- 1 gros oignon,
- 3 ou 4 gousses d'ail,
- poivre,
- 4 ou 5 feuilles fines de gingembre,
- 10 feuilles de curry séchées,
- 2 oeufs,
- Restes de poisson ou viande

Ces boulettes se servent à l'apéritif ou en accompagnement de riz ou de pâtes.



**Faire bouillir** les pommes de terre avec leur peau puis **écrasez-les** en purée.

**Ajoutez** soit les restes de poisson ou de viande ou une grosse boîte de thon de saumon ou de colin ou un ou deux steaks hachés selon leur grosseur.

**Salez** et si vous aimez, ajoutez du chili, sinon du poivre, mais il faut que ça pique un peu !

**Faire revenir** l'oignon, les gousses d'ail, les lamelles de gingembre (facultatif), les feuilles de curry séchées.

**Ajoutez** la purée pommes de terre avec poisson ou viande.

**Faire** un tour ou deux rapidement puis **retirez** du feu et laissez un peu refroidir,

**Faire** des boulettes.

**Roulez-les** dans de l'œuf, puis dans de la chapelure et faites frire. Pas trop longtemps pour que pas les faire sécher, mais suffisamment pour qu'elles soient moelleuses.

**Egouttez** sur du papier absorbant.

## Les Fried Noodles

### Pour 4 personnes :

- 1 paquet de pâtes genre vermicelles
- Viande (poulet bœuf, porc...)
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- ½ chou
- 1 morceau de gingembre
- 3 carottes ou 5 selon leur grosseur
- 2 œufs
- 3 poireaux
- 3 branches de céleri
- 2 cuillers à soupe de sauce de soja
- sel et poivre



**Faire cuire** les vermicelles dans de l'eau salée.

**Egouttez, rincez** à l'eau fraîche pour empêcher les pâtes de coller.

**Coupez** les légumes en fines lanières et la viande en fins morceaux

**Faire revenir** dans du beurre ou de l'huile, l'ail, le gingembre,

**Ajoutez** les légumes laissez cuire doucement en tournant de temps en temps 2 minutes,

**Ajoutez** la viande et laissez cuire 5 minutes

**Salez poivrez**

**Faites** une omelette fine avec les 2 œufs. **Coupez-la** en fines lamelles, verser les dans la poêle.

**Ajoutez** les vermicelles donner un tour ou deux et **servez aussitôt**.

## Mixed Noodles

### Pour 4 personnes :

- 1 paquet de vermicelles
- Des crevettes et du bœuf (ou du poulet) déjà cuit dans un bouillon
- Carottes – tomates – poireaux – choux – poivrons
- 2 c. à soupe de sauce de soja de l'ail, du gingembre, sel et poivre

### Pour la garniture

- 2 œufs en omelette
- 2 feuilles de salade
- 1 tomate



**Faire cuire** les vermicelles dans de l'eau salée. **Egouttez**, rincez à l'eau fraîche pour empêcher les pâtes de coller.

**Coupez** les légumes en fines lanières et la viande en fins morceaux

**Faire revenir** dans du beurre ou de l'huile, l'ail, le gingembre ;

**Ajoutez** les légumes, laissez cuire doucement en tournant de temps en temps, ajouter la viande et laisser cuire 5 minutes. (Laissez les légumes plus longtemps car la viande est déjà cuite, donc la mettre en dernier),

**Salez poivrez**

**Préparez** une omelette fine avec les 2 œufs. **Coupez**-la en fines lamelles puis versez-les dans la poêle.

**Ajoutez** les vermicelles, donner un tour ou deux et **servez** aussitôt.

**Garnissez** avec l'omelette en fines lamelles, la salade également en fines lamelles et une tomate coupée en morceaux

## Appa (Hopper)

- 1 cuillère à café de levure
- 2 tasses à thé d'eau chaude sucrée
- 225 g de farine de riz
- sel au goût
- 300 ml de lait de coco, épais

**Dissoudre** la levure et le sucre dans l'eau et mis de côté pendant 5 minutes.

**Tamisez** la farine et le sel dans un bol,

**Ajoutez** le lait de coco, la levure et le sucre.

**Mélangez** pour former une pâte lisse.

**Couvrez** et laissez reposer une nuit.

**Graissez** une trémie casserole, faites chauffer à feu modéré et versez 75 ml de pâte dans la poêle.

**Inclinez** la poêle pour que la pâte forme une forme ronde,

**Couvrez** avec le couvercle et cuire jusqu'à cuisson complète. Facilité de la trémie de la poêle avec un couteau émoussé.

