



# Direction Bollywood Kitchen avec Sandra Salmandjee



*Tête de proue de la cuisine indienne en France, Sandra Salmandjee alias Sanjee vient de publier son dernier ouvrage chez Mango. Blogueuse, auteure, chef, elle aime partager ses meilleures recettes héritées d'une tradition familiale bien vivante, dans une bonne humeur communicative. Rencontre.*

Par Pauline Waag

## Sandra, Sanjee, qui es-tu ?

Je suis une Parisienne d'adoption de 39 ans, d'origine indienne. Je m'appelle Sandra de mon vrai prénom – Sanjee, c'est un pseudo que j'ai inventé avec des amies à la création de mon blog en 2011 : c'est la contraction de mon prénom et de mon nom de famille, je trouvais que ça évoquait plus la cuisine indienne. Cela m'a évité bien des justifications à la fréquente question : « Sandra, tu es vraiment indienne ? » Après des études de marketing et un parcours professionnel dans l'univers de la mode, à l'âge de 31 ans, j'ai décidé de partager ma passion pour la cuisine indienne au travers de mon blog. Il était aussi temps pour moi de transmettre mon héritage culinaire...

## D'où te vient cette passion pour la cuisine ?

À peine sur mes deux jambes, j'étais déjà attirée par la cuisine. Les plats traditionnels de ma grand-mère, les réceptions de ma mère ou les fabuleuses grillades de mon père ont développé mes papilles, mon odorat, mon goût pour la cuisine de ma famille. Tous ont tenu un rôle central. Le soir après l'école ou le dimanche, je passais mon temps à observer ma mère aux fourneaux, à sentir, à goûter et bien sûr à l'aider ! J'étais déjà une enfant très gourmande !

## Que représente la cuisine pour toi ?

Grâce à mes parents, j'ai très vite découvert d'autres cultures ; on voyageait beaucoup. J'ai aussi développé un fort intérêt pour la cuisine du monde : les sandwiches à l'omelette d'Alger, les brochettes d'agneau fondantes à Madagascar ou encore les pitas turques... Ces voyages à l'autre bout du monde

marquent les esprits. À tel point qu'ils ont tenu un rôle primordial dans mon éducation et dans ma vie d'adulte. J'ai adopté ensuite une cuisine décontractée, simple, rapide et créative ! Et, comme ma mère à l'époque, je transmets mon savoir-faire à mon fils de 6 ans.

## Pourquoi et quand as-tu lancé ton blog, Bollywood Kitchen ? Raconte-nous un peu ce qu'on y trouvait alors... Te souviens-tu de ta première recette postée ? Faisais-tu recettes et photos ?

J'ai lancé mon blog suite à un licenciement économique (j'étais au service marketing de Cacharel prêt-à-porter). Ce blog aurait pu être un blog de mode, mais la gourmandise m'a rattrapée... Ah, la première recette de mon blog ! Il s'agissait d'un dessert indien à base de carotte que j'avais servi à des amis lors d'un dîner. Le lendemain, tous m'ont demandé la recette. Voilà comment je me suis lancée !

Au départ, je passais une journée entière à préparer un article : je prenais tout en photo, les ingrédients et chaque étape, mais je me suis vite rendu compte que ça me prenait beaucoup trop de temps et que les lecteurs n'avaient pas forcément besoin de tout cela. Je me suis donc concentrée sur la photo finale. J'ai pris un ou deux cours de photo culinaire aussi !

Aujourd'hui, mon blog étant devenu une agence de création culinaire, je conseille des restaurants et des traiteurs, je crée des recettes pour des marques et événements, j'initie les gens à la cuisine indienne par le biais de vidéos ou encore d'ateliers culinaires.

## L'Inde est le berceau de la cuisine végétarienne. Est-ce un style d'alimentation que tu pratiques ?

Je ne suis pas végétarienne, mais je suis devenue flexitarienne : j'ai réduit ma consommation de viande depuis plusieurs années. Aujourd'hui, je consomme très peu de viande rouge et je ne cuisine jamais de protéine animale le soir. J'ai donc orienté mon alimentation vers une cuisine plus végétarienne. Cette nouvelle façon de consommer s'est largement généralisée ces dernières années. Et pourtant, la cuisine végétarienne est encore bien trop sous-estimée ! J'utilise des produits principalement bio, locaux et de saison, c'est primordial.

## Explique-nous comment se compose un repas traditionnel indien.

La composition d'un repas indien est très différente d'un repas occidental : la notion d'entrée-plat-dessert n'existe pas en Inde. Le repas commence la plupart du temps par une petite mise en bouche, souvent sucrée, pour ouvrir l'appétit, puis on mélange les saveurs en présentant tous les plats sur la table ou sur un *thali* (grand plateau compartimenté). Les saveurs s'équilibrent naturellement tout au long du repas : sucré, amer, salé, pimenté, acide ou astringent. C'est sur elles que repose l'ayurveda (la science de la longévité) et elles seraient nécessaires au quotidien pour être en bonne santé.

## La cuisine indienne est-elle, selon toi, une cuisine santé ?

On déguste tout ensemble, en petites bouchées formées avec les mains et en s'aidant d'un *chapati* (galette plate). Un repas indien équilibré sera composé d'une portion de protéines de 100 g environ (dans le cas d'un plateau végétarien, la protéine sera apportée grâce à un légume ou une portion de *paneer*, du fromage indien), d'une portion de pommes de terre, d'une portion de légumes verts (c'est indispensable), d'une portion de lentilles (*daal*), d'un *raita*, d'un chutney et d'une salade de légumes crus de saison ou de pickles, ainsi que d'une petite sucrerie. Au milieu du *thali*, on trouve également du riz (souvent blanc), un *chapati* et un *papadum*. Le riz est aussi important que le pain et l'on trouve souvent ces deux aliments dans le même repas.

## Sens-tu un engouement particulier pour la cuisine du monde en ce moment ?

Oui mais depuis un moment déjà ! Je dirais que les gens ont pris conscience de l'importance de savoir ce que l'on a dans son assiette ! Et c'est à mon avis le meilleur moyen de maîtriser ce que l'on consomme. La cuisine du monde séduit car elle permet de changer de sa cuisine habituelle. Elle fait aussi voyager chez soi. La cuisine indienne répond à ces nouveaux codes de consommation : cuisine saine, végétarienne et exotique ! Elle s'adapte bien aux intolérances alimentaires grâce aux farines de riz ou de lentille, sans gluten, ou encore grâce au lait de coco, sans lactose.

## Tu manies les épices à merveille ! Un conseil pour bien les utiliser ?

Les acheter en petites quantités, les conserver à l'abri de l'humidité et de la lumière et les frire dans du *ghee* (beurre clarifié). Si l'on respecte ces conseils, c'est tout bon !

## Une astuce pour réussir un curry ? Un dahl ?

Préparer une pâte de curry à l'avance ou des pâtes d'ail et de gingembre (recette dans le livre).

## Ta recette préférée ?

J'adore faire du riz sauté avec les restes : légumes et reste de riz, un peu de gingembre et de coriandre fraîche, parfois j'ajoute un œuf ! C'est le plat *comfort food* parfait ! ■



NAVETS CONFITS AU CURCUMA



CURRY DE LÉGUMES EXPRESS



GALETTE AU CURCUMA

## La suivre

Bollywoodkitchen.com  
@sanjeesandra

## Le portrait chinois de Sandra...

**Si tu étais un produit bio ?**  
Des œufs.

**Un paysage ?**  
Jodhpur vue des toits, ce bleu...

**Une couleur ?**  
Le jaune.

**Un fruit ?**  
Le fruit de la passion, j'adore l'acidité.

**Un légume ?**  
L'aubergine.

**Un mot ?**  
Créativité.



# Carrot cake façon gajar halwa

Pour un gâteau d'environ  
20 cm de long  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 45 min

- F
- 250 g de carottes râpées finement
  - 4 œufs
  - 100 g d'amandes en poudre
  - 90 g de noisettes en poudre
  - 1 c. à soupe de garam masala
  - 1/2 c. à café de graines de cardamome
  - 5 cl d'huile de coco liquide
  - 100 g de farine
  - 150 g de sucre roux
  - 1 pincée de sel

POUR LE GLAÇAGE

- 300 g de cream cheese type Philadelphia
- graines de pan masala
- jus de 1 citron jaune
- 50 g de sucre glace

1 Préchauffez votre four à 180 °C. Épluchez et râpez les carottes.

2 Faites blanchir les œufs avec le sucre roux, ajoutez l'huile de coco liquide et le garam masala, puis la cardamome et la pincée de sel. Mélangez les poudres d'amande et de noisette avec la farine, incorporez-les petit à petit à la préparation aux œufs, puis ajoutez les carottes râpées.

3 Chemisez votre moule à cake et versez-y la pâte à gâteau, puis enfournez pour 45 min.

LE GLAÇAGE

4 Détendez le cream cheese avec le jus de citron et incorporez le sucre glace. Réservez au frais. Une fois le cake cuit et refroidi à température ambiante, démoulez et versez le glaçage sur le dessus, puis, terminez avec les graines de pan masala. Servez avec un tchaï.



## L'avis de la nutritionniste

« Les graines de pan masala sont un mélange d'épices et de petites boules de sucre très répandu en Inde où il est offert à la fin du repas. En effet, les graines sont choisies parmi les épices qui favorisent la digestion et qui rafraîchissent l'haleine. Ici, sur ce gâteau, elles vont donner une touche colorée absolument magnifique ! Et n'oubliez jamais que le plaisir de manger commence bien avant de porter l'aliment en bouche ! »



# Veggie bowl à l'avocat

Pour 2 bowls  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 20 min

- V SG F
- 2 papadums au cumin (pour le service)
  - 50 g de paneer
- POUR LES LÉGUMES RÔTIS
- 6 carottes nouvelles
  - 1/4 de brocoli
  - 150 g de pois chiches cuits
  - 4 c. à soupe d'huile de coco
  - 1/2 c. à café de curcuma
  - sel

POUR LA CRÈME D'AVOCAT

- 1 avocat
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- jus de 1 citron jaune
- jus de 1 citron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel et poivre du moulin

POUR LES PICKLES D'OIGNONS

- 500 g d'oignons rouges
- 2 c. à soupe de graines de coriandre
- 15 cl de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- sel

LES LÉGUMES RÔTIS

1 Nettoyez et grattez les carottes, coupez les sommets du brocoli, puis rincez-les à l'eau claire et égouttez-les. Préchauffez votre four à 180 °C. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, placez les carottes, les pois chiches et le brocoli, puis massez-les avec 4 c. à soupe d'huile de coco et le curcuma. Répartissez-les uniformément et enfournez pour 15 min. Remuez à mi-cuisson pour bien faire griller tous les éléments. Salez à la sortie du four.

LES PICKLES

2 Coupez les oignons en deux. Faites revenir les graines de coriandre dans l'huile jusqu'à ce qu'elles brunissent, puis versez-les sur les oignons. Mélangez bien et salez. Réservez dans un



## L'avis de la nutritionniste

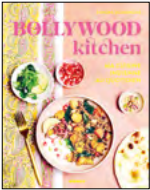
« Le paneer est un fromage indien initialement obtenu à partir de lait de bufflonne, comme la mozzarella, mais on le trouve souvent fabriqué à partir du lait d'autres mammifères (lait de vache, de brebis, etc.). Il est riche en protéines, ce qui explique son importance en Inde où la population est majoritairement végétarienne. Dans cette recette, les protéines sont apportées également par les pois chiches. Cette recette est normalement sans gluten mais attention toutefois à la farine utilisée pour les papadums : en principe, c'est de la farine de lentilles mais n'hésitez pas à vérifier. »

pot en verre muni d'un couvercle. Portez le vinaigre à ébullition avec 15 cl d'eau. Versez-le bouillant sur les oignons. Laissez refroidir. Fermez le pot et laissez-le au minimum 3 jours au frais avant de consommer les pickles. Ils se conserveront 2 à 3 semaines au frais.

LA CRÈME D'AVOCAT

3 Mixez la chair de l'avocat avec le jus du citron jaune, salez et

poivrez. Assaisonnez les jeunes pousses d'épinards avec 2 c. à café de jus de citron vert et 1 c. à soupe d'huile d'olive, mélangez-les bien et salez légèrement. Réservez. Dans une jolie assiette creuse, disposez la moitié de la crème d'avocat, ajoutez les pousses d'épinards assaisonnées, les légumes rôtis avec les pois chiches, le paneer émietté et les pickles d'oignons rouges.



{ Recettes extraites de *Bollywood kitchen*, de Sandra Salmandjee, photos de Virginie Garnier, styliste de Coralie Ferreira, Mango }