

Le Petit Lexique de la cuisine de l'île Maurice

À Maurice, chaque ethnie a apporté avec elle la couleur de sa cuisine. On la retrouve avec les plats indiens, créoles, chinois et souvent européens. La diversité est la définition même de la cuisine mauricienne. Ainsi une entrecôte sauce marchand de vin côtoie un cari de poisson, un rougail saucisse ou un bol renversé.



Ce sont la grande diversité et ses originalités qui font la force de cette cuisine du monde. Les cuisines indienne et créole sont relevées de sauces relevées, mijotées durant des heures. Dans beaucoup de plats se mélangent piment (pas trop fort), gingembre, curry et parfois fruits. La tomate, l'oignon et l'ail constituent les bases culinaires. Une incroyable richesse.



Saveurs des îles Sàrl

Joe Murday

Chemin des Aulx 3 - CH - 1228 Plan-les-Ouates

Mobile : 079 664.85.36 - email : joe.murday@saveursdesiles.ch

Mars 2020

Les plats

Le vindaye

Originaire de l'ouest de l'Inde, le vindaloo a été introduit à l'île Maurice sous le nom de vindaye. Variante proche des achards. Ce plat (c'est une sauce épicée) au goût légèrement vinaigré se prépare avec des graines de moutarde, vinaigre, oignons, épices ... et se sert froid. Il accommode parfaitement les poissons.

Les achards

Les achards (de l'hindi achaar) sont une spécialité culinaire sud-asiatique qui accompagne les caris. Ils se composent de menus morceaux de légumes (haricot verts, chou chou (cucurbitacée), carottes, choux, palmistes, citron) qu'on a fait blanchir puis macérer dans une saumure légèrement huilée, agrémentée de gingembre, de piment et de curcuma. Les principaux achards sont les achards de légumes (un classique : haricots verts, carottes, chou), les achards de palmiste (au cœur de palmiste), les achards de citrons, les achards de mangues, les achards d'aubergines.

Le rougaille

Spécialité créole venant de la Réunion. Sur l'île Maurice, il est surtout à base de tomates (pommes d'amour), oignons, ail (d'où son nom), gingembre en accompagnement d'un poisson ou ... servi avec des morceaux de saucisses.

Le chutney (ou chatini)

Originaire de l'Inde mais d'origine anglaise. Mélange d'épices écrasées, ail, gingembre, piment, vinaigre, ... Il existe de nombreuses variétés de chutneys, même avec des fruits dans des saveurs sucrées-salées.

Le carry (ou curry) et le cari

Typiquement indien, le carry n'est pas une seule épice, mais un ensemble d'épices, composé de piment ou poivre, de poudre de curry (île Maurice), de curcuma, de girofle, de coriandre, de cumin et parfois de gingembre et cannelle. Le cari est le nom d'une préparation, un plat (cari-poulet, cari-poisson) qui contient du carry (l'ensemble des épices). On fait des caris de tout : poisson, viande, volaille, abats. Et on en trouve sur toutes les tables.

Le byriani (ou briani)

Plat musulman traditionnel du Nord de l'Inde, fréquent dans la cuisine mauricienne. Se prépare avec toutes sortes de viandes (sauf le porc) et du riz.



Saveurs des îles Sàrl

Joe Murday

Chemin des Aulx 3 - CH - 1228 Plan-les-Ouates

Mobile : 079 664.85.36 - email : joe.murday@saveursdesiles.ch

Les poissons

Grillés, en cari, en vindaye ou même fumés. L'île Maurice propose un extraordinaire choix de poissons tropicaux. Entier et grillé, c'est le meilleur moyen d'en conserver le goût véritable. On trouve facilement du marlin, du thon, du capitaine, de la daurade, de la carpe, du rouget, du tazar (bar), de l'empereur (variété de marlin), la dame Berry, le poisson-beurre.

Un must pour un mauricien, c'est la sardine-pain-piments confits.

Les fruits de mer

D'abord les crabes. Les "p'tits crabes" pour le bouillon de crabes, les carlets, plus gros, à la chair très fine, les faille faille (crabes des grands fonds), les carcassailles...

On trouve aussi des crevettes (chevrettes) et les crevettes géantes, les célèbres camarons (gambas en plus fin). Enfin, une des reines de la table mauricienne est l'ourite (poulpe), servie en plat chaud et en sauce, ou en salade.

Samoussas, dholl puri, rotis, beignets

Ces en-cas sont fréquemment proposés par les marchands ambulants qui passent sur les plages à l'heure du déjeuner. Les dholl puri sont des sortes de crêpes à base de pois cassés jaunes, extra-fines et à peine cuites, très souples, que l'on remplit de légumes et de sauces. Servis chauds, mangés sur le pouce, c'est délicieux. Le roti est préparé à peu près selon le même principe, mais la galette est un peu plus épaisse. Les samoussas sont des feuilletés fourrés (pommes de terre ou viande) triangulaires, légèrement épicés, puis frits. Ne pas oublier le gâteau-piment, fait à base de dholl et d'épices, qui se présente sous forme d'exquises boulettes.

Les accompagnements : les légumes et le riz

Grande richesse de légumes. Les plus connus : le chou chou, le giraumon (citrouille ou potiron), le pâtisson, le manioc, la patate, la bringelle (aubergine), la pipengaille (cucurbitacée), le fruit à pain (fruit exotique au goût de patate douce), la margoze (melon amer), l'arouille (légume racine) sans oublier la pomme d'amour (tomate). Les piments les plus forts, ceux que l'on mange crus avec une petite sauce, à la mode de Maurice, sont les Ti Piment de Rodrigues.

Le riz est le principal élément de la cuisine mauricienne. On en trouve à gros grains, à petits, à long, du sec, du collant ... Le plus prisé est le basmati. Quelques plats de riz populaires : le riz frit (avec porc ou saucisses, oignons, tomates, échalotes, ail et cacahuètes), le riz cantonais, le riz pilaf (ou pilau ou pullao), appelé aussi ploff (riz à la viande, safran et épices), le briani (ou byriani) qui se prépare avec toutes sortes de viandes (sauf le porc) et du riz naturellement.



Saveurs des îles Sàrl

Joe Murday

Chemin des Aulx 3 - CH - 1228 Plan-les-Ouates

Mobile : 079 664.85.36 - e-mail : joe.murday@saveursdesiles.ch

Le palmiste, c'est le cœur du palmier. Nous ne connaissons en Europe que ceux en boîte. Le palmiste est très fragile et ne se conserve pas, sauf en boîte justement. L'arbre doit avoir en 5 et 7 ans pour qu'on puisse le trancher. On l'appelle aussi la "salade du millionnaire" eu égard à son prix élevé. C'est excellent et il est souvent accompagné de marlin fumé.

Les fruits

Voici les savoureux : mangue, litchi, papaye, goyave, carambole, pomme-cannelle, cœur de bœuf (cachiman), grenadine (fruit de la passion), fruit de Cythère (ou pomme-Cythère), tamarin, corossol, avocat, coco rouge, ...

Et tous les classiques : melon, pastèque, banane, citron vert, ananas.

Les épices

Incontournables de la cuisine mauricienne et présents dans la plupart des plats : muscade, clou de girofle, cardamome, cumin (petit anis), massala (mélange d'épices), graine et feuille de coriandre, graine de moutarde et moutarde, gingembre, curcuma, feuilles de curry, cannelle, poivre vert et piments.

La gastronomie Mauricienne a su mélanger les saveurs, du doux à l'épicé et l'espace du repas, vu la diversité des origines, elle nous fait profiter d'un magnifique voyage culinaire dans l'Océan Indien et ses îles, en passant par les Indes, la Chine et le monde créole.

Laissez-vous emporter et ...

bon appétit.



Saveurs des îles Sàrl

Joe Murday

Chemin des Aulx 3 - CH - 1228 Plan-les-Ouates

Mobile : 079 664.85.36 - e-mail : joe.murday@saveursdesiles.ch

Mars 2020