

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Curry

Origine : Inde / Angleterre | Appellation créole : « Cari »

Composition courante : Curcuma, Coriandre, Cumin, Fenugrec, Gingembre, Poivre noir..

Le mot « **curry** » dériverait du portugais *caril*, lui-même emprunté au terme tamoul *kari* qui désigne originellement une sauce épicée. En Inde, il ne correspond à aucune préparation unique : les artisans et cuisiniers y confectionnent quotidiennement des *masalas* (mélanges secs ou humides) selon des recettes complexes adaptées à chaque mets. Ce sont les Britanniques qui, durant la période coloniale, ont inventé ces poudres prêtes à l'emploi et plus ou moins standardisées pour élaborer des ragoûts évoquant les saveurs indiennes. En Occident, le mot désigne aujourd'hui à la fois l'assemblage d'épices (poudre ou pâte) et le plat mijoté. Dans les territoires créoles francophones et à l'île Maurice, on emploie le terme « cari ».

EN CUISINE

- **Une infinité de profils** : Il n'existe pas un curry unique, mais une multitude de déclinaisons, allant du très doux au intensément piquant.
- **Accords universels** : Il s'utilise à merveille dans de nombreux plats mijotés, des soupes, des sauces ou des marinades complexes. Il sublime les viandes, les poissons, les légumes, les céréales ou les légumineuses.
- **Allonger les sauces** : Pour obtenir une texture onctueuse et gourmande, l'ajout de **lait de coco** ou de tomates permet d'allonger agréablement les sauces de vos currys végétaux ou carnés.

VIGILANCE BOTANIQUE

Attention à ne pas confondre le mélange d'épices en poudre avec la « **feuille de curry** » (ou caloupilé à l'île de La Réunion), qui provient d'un arbre aromatique spécifique et possède un profil radicalement différent.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Le curry est composé d'épices en grande partie liposolubles. Il **libère nettement mieux ses arômes** complexes lorsqu'il est brièvement chauffé et associé à une matière grasse en début de cuisson.
- **Critère d'achat de Chef** : Un bon curry, de préférence artisanal et fraîchement moulu, doit être rigoureusement **exempt d'amidon, de colorants ou d'exhausteurs de goût** industriels.

🇯🇵 LE SAVIEZ-VOUS ? (LE CURRY NIPPON)

Le curry est arrivé au XIXe siècle au Japon par l'intermédiaire des Britanniques. Il y est devenu si populaire qu'il constitue aujourd'hui l'un des marqueurs incontournables et les plus consommés de la cuisine nippone du quotidien (**Karē Raisu**).