

Thaïlande



Qu'est-ce qu'on mange?

Des plats très anciens servent en Saïen à cause de l'absence de l'herbe aromatique comme la coriandre. En Thaïlande, manger sans la herbe est un mode de vie. Les Thaïs ne font 3 repas par jour, ils mangent quand ils ont faim!

La nourriture thaïlandaise est un mélange de saveurs et de textures.

LE "PAD THAI"

Grand Sauté (Pad Thai) (Simplifié)

Le Pad Thai est un plat traditionnel. Très apprécié, il est fait à partir de nouilles.

Pour faire le Pad Thai :

- 225 grammes de nouilles de riz
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sauce de poisson
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja

INGRÉDIENTS :

- 200g de nouilles de riz
- 100g de poulet
- 1/2 c à thé de sauce de poisson
- 3 cuillères à soupe d'ail haché
- 6 cuillères à soupe d'œufs
- 3 œufs

Inde



Le hindouïsme, principale religion en Inde, classe les indiens en 4 castes, des groupes séparés et de valeurs différentes selon les professions.

- Brahmanes** (prêtre, intellectuel, musicien)
- Kshatriya** (guerrier, prince)
- Vaishya** (commerçant)
- Shudra** (travailleur manuel, serviteur)

Hors castes
Les intouchables sont des hors castes, ce sont des intouchables car ils seraient impurs.

Parfois, les mariages sont imposés par les parents et à un très jeune âge. Lorsqu'on marie une fille, il faut ajouter une dot. Aujourd'hui, une loi fixe l'âge du mariage à 18 ans. Mais dans les campagnes pauvres du Rajasthan, on poursuit encore cette coutume.

La déesse Lakshmi est connue en Inde depuis même avant Bouddha. Elle incarne la prospérité matérielle, le bien-être, la bonne santé, le pouvoir royal et la gloire à tel point que lorsque ces bienfaits sont présents, on est assuré que Lakshmi se révèle. La déesse Lakshmi apporte la prospérité, il faut entendre ces seize mots, ses différentes déclinaisons. On en différencie 16, à savoir: la renommée, la connaissance, le courage et la force, la victoire, de bons enfants, la vaillance, l'or et les biens matériels, la nourriture en abondance, le bonheur, la félicité, l'intelligence, la beauté, un but supérieur, une pensée élevée et la capacité de métier, une bonne moralité et éthique, une bonne santé, une longue vie. Ça fait beaucoup! dans les veda, Lakshmi est seulement désignée sous le nom de Shri, ce qui implique capacité, puissance, mais aussi beauté et splendeur.

LAKSHMI

La Fête de holi

Le 18 mars, on fête le retour des beaux jours. Ce jour-là, les Indiens de tout le pays, de toutes les castes même les hors castes peuvent se sentir égaux. Ils bombardent les passants de tout ce qui leur tombe sous la main. C'est comme une sorte de carnaval, c'est aussi religieux.



Le Repas en Inde

Il se passe de façon très différente de chez nous en Europe. Ils n'utilisent ni couteau, ni fourchette : ils mangent avec la main droite uniquement. Un Hindou ne doit pas manger de viande. Il lui reste une solution : manger végétarien ! Son repas est fait de légumes, de riz, de fruits, pour donner du goût, à tous ces plats, on utilise des épices.

garam masala
mélange de 5 épices
gingembre
cardamome
cannelle
curcuma
Supari
mélange digestif

