



The heart of
Incredible India



Des cuisines du cœur d'Inde!

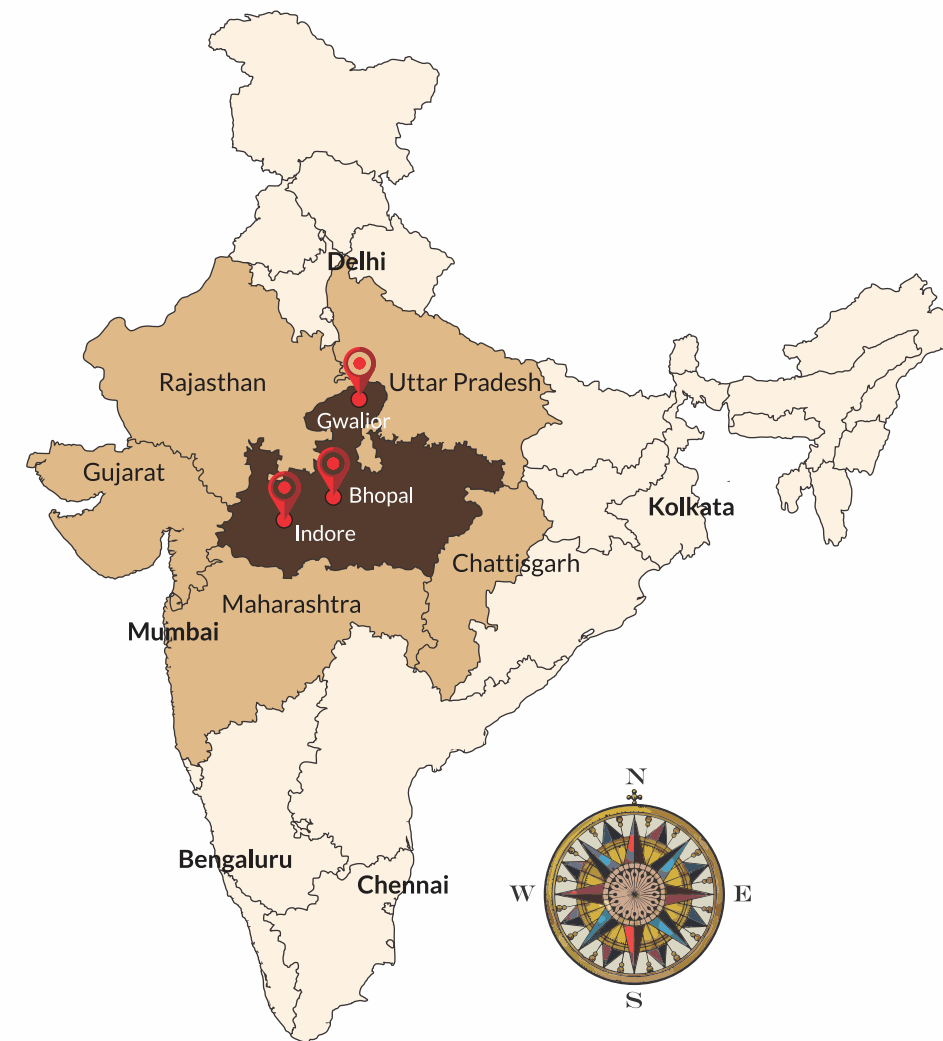


L'État du Madhya Pradesh abrite non seulement de nombreux monuments, forts, temples et bazars pleins de vie, mais il propose également une grande variété de cuisines. Ces cuisines sont une combinaison parfaite de goûts délicieux et d'essences qui varient également avec les saisons.

Le Madhya Pradesh a toujours été connu pour sa cuisine au goût unique, mais, à l'instar d'autres aspects du territoire, elle est encore largement inexplorée. Il est temps que les cuisines de régions moins connues de cet État (telles que le Baghelkhand, le Bundelkhand, le Malwa et la Sailana) réclament leur place et marquent leur présence sur la carte gastronomique internationale.



Des saveurs du cœur d'Inde.



En parcourant le Madhya Pradesh de long en large, vous rencontrerez des paysages inédits, vous ferez des expériences qui se transforment en histoires, mais surtout, vous vous lancerez dans un voyage gastronomique. Goûter la cuisine locale d'un pays est une expérience aussi importante que des visites aux monuments. Et vous en voudrez plus.

La cuisine du Madhya Pradesh reflète sa localisation centrale dans le sous-continent indien. Entouré par l'Uttar Pradesh et le Rajasthan au nord, le Maharashtra au sud et le Gujarat à l'ouest, cet État possède une culture et une langue très distinctes, et bien que sa cuisine emprunte certains éléments à ses voisins, elle parvient à conserver ses propres particularités.



Dans le Madhya Pradesh, chaque région a ses propres saveurs, mais certains plats sont populaires dans toute la région. Le poha, un plat légèrement épicé à base de flocons de riz aplatis, d'oignons, de pommes de terre et d'arachides, est un aliment célèbre très apprécié pour le petit-déjeuner. Les habitants accompagnent à ce plat un aliment sucré également apprécié - le jalebi.

Le dal bafla est apprécié dans toute la région. Il est servi sous forme de thali (repas fixe servi sur un plateau / assiette spéciale) avec des boulettes de blé croustillantes cuites au four, du dal épicé (lentilles cuites) trempé dans du ghee (beurre clarifié), du curry et des conserves. Fait de maïs râpé, rôti au ghee et cuit au lait avec des épices, le bhutte ke kees est une spécialité unique du Madhya Pradesh. Bien que très populaire à Indore, il est maintenant disponible dans presque tous les coins de l'État.



L'influence considérable de la méthode de cuisson des Moghols est visible dans le Bhopali Gosht Korma, qui est un exemple parfait de la cuisine des Nawabis (dirigeants locaux). Il est préparé en faisant cuire lentement des morceaux de mouton dans une sauce riche et épicée. Typiquement accompagné avec du riz ou du roti (du pain aplati sans levure), ce plat à base de mouton fond littéralement dans la bouche.



Délicieusement doux et croustillants à la fois, les kebabs (brochettes) sont un mélange fin de tendre viande d'agneau et d'épices grillées, cuits à la perfection.

Le Madhya Pradesh peut facilement être appelé la région indienne des desserts. Le dessert d'hiver "Gajak" (à base de sésame, d'arachides et de noix de cajou grillées, de jaggery et de ghee) a acquis une popularité internationale et représente aujourd'hui un produit à ne pas rater, même pour en prendre pour chez soi. Le mawa-bati est un

mélange délicieux de fromage frais (cottage), de fruits secs et de noix, frit jusqu'à devenir brun et légèrement imbibé de sirop de sucre. Malpua, Kopra Pak et Imarti font également partie des friandises populaires.



L'un des favoris locaux à travers le Madhya Pradesh est le namkeen (un terme commun pour les snacks salés). Entre-eux, le sev est l'un des namkeens les plus aimés.

Il s'agit d'un snack à forme de nouille à base de pâte de farine de pois chiche. Il est assaisonné d'épices, tamisé et frit. D'épaisseur variable, il est consommé seul ou avec de la poha, des mélanges ou des chaats (des snacks vendus dans la rue) comme le bhelpuri et le sevpuri. Chaque région a ses variantes de saveur, en partant du Ratlamisev jusqu'à l'Ujjainisev.





Indore

Tous les voyages culinaires dans le Madhya Pradesh commencent à Indore, la ville impériale des Holkars. Chhappan Dukaan, un quartier de 56 magasins, principalement des restaurants, est le centre de l'alimentation d'Indore. La nuit, le Sarafa Bazar s'anime: quand les bijouteries ferment leurs volets, les stands de repas reprennent les rues. Les habitants et les touristes se régaler en goûtant des plats végétariens inspirés de la cuisine des rues, tels que le bhutte ka kees (un plat à base de maïs râpé), le shikanji (une boisson sucrée et crémeuse servie avec des noix), des jalebis chauds et les omniprésents samosas et kachoris (des boulettes farcies et frites).



Bhopal

La capitale du Madhya Pradesh est communément appelée « le paradis des amateurs de viande ». Les spécialités de Bhopal sont l'Achari Gosht (de la viande dans une sauce au goût inspiré des conserves), le Seekh Kebab (à base d'agneau émincé), le Keema Pulav, le pilaf de poulet ou de mouton (des plats à base de riz). La cuisine de Bhopali est un mélange de traditions culinaires hindoues et musulmanes qui donne une saveur unique à chaque plat. La soupe Paya, le Bun Kebab, le Nalli Nihari en sont des exemples classiques.

Bhopal est également célèbre pour son « Sulaimani Chai », un thé sucré-salé servi avec de la crème. Aucun repas à Bhopal n'est complet sans le Bhopali Paan, un mélange rafraîchissant de feuilles de bétel, servi avec des noix de bétel et des épices.



Gwalior

Les Guptas, les Scindias, les Moghols et les Anglais ont gouverné sur Gwalior au cours des siècles.

La cuisine de Gwalior a donc acquis des éléments de toutes ces cultures. Un morceau du délicieux kebab de Gwalia est un régal pour les papilles gustatives. Parmi d'autres plats imperdables, il faut citer le tenant Rogan Josh (de l'agneau cuit dans une sauce très riche) et le Gwalior Biryani, servi dans toute la ville.

En un coup d'œil

Où aller et quoi manger dans les villes du Madhya Pradesh

INDORE

Indore est l'une des plus grandes villes du Madhya Pradesh avec une longue histoire et un riche héritage. Elle a été déclarée la ville la plus propre en Inde. Elle est située à environ 200 km de la capitale Bhopal et est bien desservie par les transports aériens, ferroviaires et routiers.

Où aller: Sarafa Bazaar, Chappan Dukan, Rajwada

Quoi manger: Des desserts traditionnels, Poha-Jalebi, Khopra Pattice, Daal-Bafla, Garadu

BHOPAL

Bhopal est la capitale du Madhya Pradesh et est connue dans tout le pays pour ses lacs et sa verdure. Elle est également bien desservie par voie aérienne, ferroviaire et routière.

Petit déjeuner:

Itwara Road:

Kalyan Singh's Swad Bhandar: (Poha-Jalebi)

Jamal Bhai's Chai Ki Dukaan: (Bhopali Sulaimani Chai)

Raju Tea Stall

Déjeuner:

M P Nagar:

Hakeem Hotel: (Tikkas, Kebab)

Bapu Ki Kutiya: (Thali du nord)

Manohar Dairy: (Thali Végétarien)

Snacks de l'après-midi:

7 No. Market:

Sagar Gaire: (Internationale - Soupe, Sandwiches, Pâtes)

Hamidia: (Chaat, Desserts)

Chowki Talaiya: Bun kebab, Ragoût de viande, Varki Samosa

Ibrahimpura:

Hotel Jameel: (Sheermal, poulet frit)

Desserts: Shahi Tukra, Barfi Rasmalai Dona, Bhopali Paan

GWALIOR

Gwalior est l'une des villes principales et située au nord du Madhya Pradesh. Elle est célèbre pour ses forts, ses palais et ses temples. Située à environ 400 km de la capitale, elle est bien desservie par les transports aériens, routiers et ferroviaires.

Petit déjeuner à: SS Kachoriwala, Bahadoorake Ladoo et Aggarwal Poha Bhandaar

Chaat autour de la ville: Lambi Pani Poori et Karela Chaat

Faites plaisir à vos envies sucrée: Petha Gilori à Panchhiraj, Paneer Jalebi à Jodhpur Mishtaan Bhandaar et Morena Gajak à Daulat Ram Gajak Bhandaar

S'il y a une chose de Gwalior que vous devez absolument partir avec, c'est une boîte de Morena gajak. Le voisin district de Morena produit les meilleurs gajak du pays. Dirigez-vous donc vers Daulat Ram Gajak Bhandar à Nayi Sadak, la maison de gajak la plus célèbre de Gwalior.





The heart of
Incredible India

www.mptourism.com

Scannez ce code QR pour les recettes de certains plats MP délicieux.

