



LE VANDOUVAN

LE VANDOUVAN-Qu'est-ce donc ?

C'est un mélange d'épices d'origine hindou ??? préparée dans les îles indonésiennes ou de la Sonde : cumin, fenugrec, lentilles, graines de moutarde, ail, curcuma, feuilles de cari, huile de ricin, oignon. . La consistance, les proportions du mélange vari avec chaque famille .

C'est une pâte un peu filandreuse, dont la couleur peut varier du brun vert au brun très foncé, selon les composants amalgamés d'épices et d'aromates .. Dans une "base" composée de pulpes d'oignon et d'ail, et de feuilles d'arbre-curry. hachée (note 1) on pile des graines de fenugrec, de moutarde et des raisins secs ou des dattes ou des figes séches selon les régions .

NOTES TECHNIQUES

(note 1)l'arbre à curry porte divers nom dont le combava dans certaines régions d'Asie et à la Réunion , c'est la feuille ou le zeste de ce petit agrume qu'on utilise

Bien sûr le mortier et son pilon , utilisés avec "huile de coude" et l'habitude d'une rani donne des résultats optimum mais essayer un bon vieux robot fera très bien l'affaire ! Vous savez ce petit "truc" que vous cachez dans un placard depuis que vous vous en serviez pour hâcher le dîner de votre "grand" (c'était le premier de vos chef-d'oeuvre et ces "petits pots du commerce" ne vous inspiraient (souvent à juste titre !!!) aucune confiance pour faire de votre progéniture un vrai "mange de tout")

NOTES DIETETIQUES

Un épice étant utilisé à des doses modestes ne peu guère être nocive pour votre régime . Sauf de ne pas exagérer pour les "sans sucre" sur les fruits secs qui sont très sucrés .