



< retour

*Epicerie*

# Curry



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Epices

**Origine :** Inde

**Famille :**

Le mot «curry» désigne un mélange d'épices, ainsi que les mets à base de poisson, de viande, de lentilles ou de légumes que cet assaisonnement agrmente.

Le curry est originaire de l'Inde. Il constitue la base de la cuisine indienne, tant comme épice que comme mets principal. Dans la langue tamoule, le mot kari signifie «sauce». Le mélange

d'épices varie selon les régions, les castes et l'usage, ce qui donne lieu à des variations illimitées.

Le curry peut contenir aussi peu que cinq ingrédients ou une cinquantaine, mais il contient plus fréquemment de 15 à 20 ingrédients. Le curry doit presque obligatoirement contenir de la cannelle, de la coriandre, du cumin, du curcuma, du poivre, de la cardamome, du gingembre, de la muscade et du clou de girofle.

**Avant de l'incorporer à la sauce ou au mets, la poudre de curry doit être chauffée dans un corps gras, afin de bien faire ressortir son arôme.**

## VARIÉTÉS

On lui ajoute, selon la tradition ou l'inspiration du moment du macis, des graines d'anis, du carvi, du fenouil, du fenugrec, du laurier, des graines de pavot, du safran, du piment de Cayenne ou des graines de moutarde. Au Sri Lanka, on lui ajoute du lait de coco; en Thaïlande, de la pâte de crevettes.

La couleur des currys indiens varie du blanc au brun doré, et du rouge en passant par le vert; ces currys peuvent également être liquides, secs ou en poudre. La saveur piquante du curry dépend en grande partie de la quantité de piment ou de poivre utilisée. On trouve des currys doux, semi-piquants, forts et brûlants.

**Curry vert** :Composé de sel, coriandre, piment fort, citronnelle, cumin, cannelle, ail, sucre. Mélange équilibré en goût et en arôme.

**Curry rouge** :Composé de sel, épices, tomate, pomme, farine de moutarde, cannelle, gingembre. Un mélange tout en douceur.

**Curry jaune** :Composé de coriandre, curcuma, fenouil, cardamome, fenugrec, cumin, ail, piment, moutarde, gingembre et cannelle. Un excellent curry, bien équilibré, relevé mais pas trop piquant.

**Curry Madras** :Cette forme de curry est corsée est très piquante. Pour atténuer sa saveur, le déguster avec un yaourt ou du lait de coco.

**Curry Columbo** :Cette forme de curry est brûlante au Brésil et douce aux Antilles. A base de 7 épices, il se marie bien avec du porc, du mouton ou encore de la dorade.

**Curry Massalé** :Ce mélange réunionnais est riche en cannelle et en curcuma.

**Curry Thaïlandais** :La composition de ce curry est enrichie par une pâte à base de crevettes séchées.

# COMMENT CHOISIR ?

Le curry est commercialisé en poudre ou en pâte. Plusieurs currys proviennent de l'Angleterre, pays qui a colonisé l'Inde.

# QUE FAIRE AVEC ?

Le curry a un usage varié, car il assaisonne aussi bien les plats principaux de viande (poulet, porc, agneau), végétariens (pois chiches, lentilles ou de poissons) que les entrées, les soupes, les légumes, les pâtes alimentaires, le riz, les sauces, la mayonnaise et le beurre.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer le curry en poudre dans un contenant hermétique et le conserver dans un endroit frais et sec. Conserver le curry en pâte au réfrigérateur lorsque le contenant est entamé.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La valeur nutritive des currys varie en fonction de la variété et de la quantité des ingrédients utilisés.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
342 kcal	12,70 g	25,20 g	13,80 g	254,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
478,00 mg	52,00 mg	2,24 g	349,00 mg	2,76 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
33,20 g	0,93 mg	4,05 mg	29,70 mg	4,29 mg
vitamin B1				
0,25 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Pâte à crêpes au curry [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Kare rice (curry japonais) [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Galettes de lentilles corail et raita aux épices [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Poulet au curry express [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Mini cakes au poulet et au curry [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Brochettes de poulet au curry et ras el hanout [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Quiche indienne [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Crackers curry et graine de nigelle [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Dhal de lentilles [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Achards de crevettes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

demier »

[15]

## Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15115>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15115>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/pate-crepes-au-curry>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/kare-rice-curry-japonais>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-de-lentilles-corail-et-raita-aux-epices>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-au-curry-express>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/mini-cakes-au-poulet-et-au-curry>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-poulet-au-curry-et-ras-el-hanout>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/quiche-indienne>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/crackers-curry-et-graine-de-nigelle>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/dhal-de-lentilles>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/achards-de-crevettes>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/curry?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/curry?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/curry?page=3>