



# INDE

## A la rencontre du mil

### Nos artisans



#### Ugam

Agriculteur originaire du Rajasthan (région au nord-est de l'Inde)

**Mise en valeur du sorgho dans la cuisine indienne**



#### Subramanian

Herboriste de formation originaire du Tamil Nadu (région au sud de l'Inde)  
Directeur de Solidarité India

**Utilisation du mil dans la cuisine indienne**

### Les céréales tropicales en Inde



#### Le mil (ragi en hindi)

Originaire des hauts plateaux éthiopiens, le mil a été introduit en Inde il y a 4 000 ans. Culture très adaptée à l'altitude (on en trouve sur l'Himalaya jusqu'à 2 300 mètres). Céréale sans gluten. Aliment énergétique, nutritif, recommandé pour les enfants et les personnes âgées ou en convalescence. Cette céréale a une teneur relativement élevée en méthionine, l'un des huit acides aminés essentiels qui fait souvent défaut dans les céréales tropicales.



#### Le sorgho (bajra en hindi)

Graminée céréalière et fourragère, appelée aussi « gros millet » ou « millet indien ». Le sorgho grain ressemble au maïs mais nécessite moins d'eau : ses racines plus profondes lui permettent de mieux résister à la sécheresse. Le sorgho se trouve plus particulièrement dans le nord de l'Inde.

#### Apport nutritionnel du sorgho et du ragi

	Calories/kg	Protéines (g)	Matières Grasses	Fibre brute	Calcium (mg)	Fer (mg)
Ragi	336	7,7	1,5	3,6	350	3,9
Bajra	329	10,4	3,1	3,6	25	5,4
A titre comparatif						
Blé	348	11,6	2,0	2,0	30	3,5
Mil Chandelle	363	11,8	4,8	2,3	42	11

### Les chapatis - RECETTES



Le ragi et le bajra servent à la confection de galettes, appelées chapatis en Inde. Plus de 70 % du bajra cultivé en Inde servent à faire ces fameux chapatis que l'on accompagne de sauces ou de légumes selon les goûts. Il existe également des centaines de recettes à base de ragi.

#### Le chapati de bajra (pour 12 chapatis)

Mélanger une cuillère à café de sel à 1 kg de farine de sorgho. Verser de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Faire une boule de pâte de la taille d'une clémentine et l'étaler entre les mains. Renvoyer d'une main à l'autre pour assouplir la pâte. Cuire les galettes sur une plaque : 1 minute d'un côté, 80 secondes de l'autre. Puis passer rapidement le chapati sur le feu pour le faire gonfler et dorer.

*Il est possible d'utiliser de la farine de mil ou de maïs*

#### Kevru Addai

- 150 g de farine de ragi
- ½ noix de coco rapée
- 60 g de sucre roux
- 4 gousses de cardamomes pilées
- 2 cuillerées à soupe de beurre clarifié

Dans un grand bol, mélanger le ragi, la noix de coco, le sucre roux et les cardamomes. Faire des petits pâtés. Chauffer une poêle, ajouter un peu de beurre et faire dorer à petit feu. Retourner et laisser dorer des deux côtés. Servir chaud.

#### Kevru Kojoukattai

- 250 g de farine de ragi
- 100 g de sucre roux
- des légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 5 gousses de cardamomes pilées

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Prendre une poignée de cette mixture épaisse, la presser et en faire de petites galettes (vous pouvez laisser la trace des doigts). Faire cuire à la vapeur.