सबसे ज़्यादा है और सबसे कम मशहूर !

Les plus célèbres et les moins célèbres !

आप हिन्दुस्तानी खाना बनाइए और आपने पड़ोसियों को चकित कीजिए ।

Vous deviendrez l'hôte indien et étonnerez votre entourage.

- खाना बनाना और मज़ा करना हमारा लक्ष्य था । इस छोटी-सी किताब में आपको इस दिन की सफ़लता के सब राज़ मिलेंगे ।

Cuisine et bonne humeur à la clé, vous retrouverez les éléments qui ont fait le succès de cet atelier.

- आपना एपेन पहनिए !

A vos tabliers !

उत्तर भारत से स्वाद खाना ।

Mets délicieux d'Inde du Nord.

खाना बनाने की विधियाँ

Recettes de Cuisine

मटर के चावल

Pees Pulao

सामग्री : आठ लोग

- घी अमुल — 1 बड़ा चम्मच
- गरम मसाल — 1/2 छोटा चम्मच
- मटर — 300ग्राम
- चावल — 1 किलो
- इलायची — कुछ बड़ी
- लोरेल — तेज़ पत्ता
- लौंग — कुछ
- नमक – काली मिर्च

Ingrédients : 8 personnes

- Ghi Amul — 1 c à soupe
- Garam masala — 1/2 c à café
- Petits pois frais/surgelés — 300 gr
- Riz basmati — 1kg
- Grosses cardamomes noires — 1/2 c à café
- Laurier — quelques feuilles
- Girofle — quelques clous
- Sel, poivre noir

मटर के चावल

Pees Pulao

विधि *Préparation*

कढ़ाई में घी पिघलाइए ।

Faire fondre le ghi

सब मसाले डालिए और भूनिए ।

Puis, versez les épices faites les revenir et caraméliser.

मटर डालिए ।

Puis, versez les petis pois.

चावल डालिए । पानी डालिए ।
फिर,30 मिनट तक पकने दीजिए ।

Puis versez le riz.
Couvrir d'eau à 2 hauteur.

मटर के चावल तैयार है !

Le pees pulao est prêt !

हरे धनिये की चटनी

सामग्री : आठ लोग

• हरा धनिया	1 बड़ी जुट्टी
• हरा नींबू	1 + डेढ़
• लाल प्याज़	1 बड़ी
• टमाटर	1 बड़ा
• लहसुन	2 लौंग
• लाल मिर्च	1-2
• नमक, काली मिर्च	

Chutney de Coriandre

Ingrédients : 8 personnes

• Coriandre	1 gros bouquet
• citron vert	1 + 1/2
• Oignon rouge	1 moyen
• Tomate	1 moyenne
• Ail	2 gousses
• Piment	
• Sel, poivre noir,	Au goût

हरे धनिये की चटनी

Chutney de Coriandre

विधि *Préparation*

हरा धनिया, टमाटर, प्याज़ और लहसुन मिकसर कीजिए ।

Hachez au mixeur tomate, coriandre, oignon et ail.

फिर, नींबू का जूस डालिए ।
नमक,काली मिर्च और लाल मर्च डालिए ।

Puis versez le jus de citron.
Salez, poivrez et pimentez au goût.

चटनी तैयार है !
ताज़ी–ताज़ी खाइए !

Servir très frais.

खीरे का रायता और बून्दी का रायता

सामग्री : आठ लोग

- दही — 4 छोटे डिब्बे
- खीरा — 2 मोटे
- बूंदी — 1 पैकेट
- जीरा — 3 बड़े चम्मच
- हरा धनिया — कुछ तेज़ पत्ते
- नमक, काली मिर्च

Raita de concombre et Raita de boondis

Ingrédients : 8 personnes

- Yaourt nature (flaisselle de rian ou perles de lait noix de coco ou Fjord) — 4
- concombre — 2 gros
- Boondis — 1 sachet
- grain de cumin — 3 c à soupe
- Coriandre fraiche — quelques feuilles
- Sel, poivre noir

खीरे का रायता और बून्दी का रायता

Raita de concombre et Raita de boondis

विधि *Préparation*

खीरे छीलिए और धिसिए ।
बून्दियों को डुबोइए 15 मिनट ।

Epluchez concombres
Râpez les finements puis réservez.
Mettez Les boondis à tremper dans l'eau 15 minutes minimum.

तो स्टोव पर, सूखा जीरा भूनिए ।
फ़िर पीसिए ।

A la poêle, grillez sans huile les graines de cumin, laissez brunir. Puis broyez au rouleau à pâtisserie, jusqu'à la poudre.

फिर, बड़ी कटोरी में दही डालिए नमक, काली मिर्च और जीरा डालिए । धिसा हुआ खीरा डालिए । मिलाइए ।

Dans un bol, versez les yaourts, 2 belles pincées de cumin,et rajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
Puis versez les concombres râpés et même son eau. Mélangez.

फ़िर, हरे धनिये के पत्ते और जीरा डालिए । सजावट के लिए ।

puis disposez quelques feuilles de coriandre fraiche et quelques pincées de cumin en guise de décoration.

बूंदी छानिए और निचोड़िए ।
इस तरह बून्दी से सारा तेल निकल जाता है और बूंन्दी नरम भी हो जाती थी । आगे खीरे रायते के जैसे कीजिए ।

Pour la version boondi, égouttez les boondis et pressez les, pour y enlever eau et huile.
Puis, suivez la procédure du raita de concombre.

रायता तैयार है ! ताज़ा–ताज़ा खाइए ।

Se mange très frais!

पकोड़ा

सामग्री : आठ लोग

• बेसन	1 किलो
• कलूंजी	1 छोटा चम्मच
• गरम मसाला	1/2 छोटा चम्मच
• अजवायन	1/2 छोटा चम्मच
• पानी	1 ग्लास
• हरा धनिया	कुछ पत्ते
• बेकिंग पउडर	1/2 छोटा चम्मच
• तेल	1 लीटर
• लाल प्याज़	2 मोटी
• आलू	2 मोटे
• तोरी	1 मोटी
• बैगंन	1 मोटा
• पनीर	1/2 किलो
• नमक, काली मिर्च	

Pakora

Ingrédients : 8 personnes

• Bésan (Farine de pois chiche)	1 kilo
• Kaloonji (nigella seeds ou oinion seeds)	1 c à café
• Garam masala	1/2 c à café
• Kalyani adjwayan	1/2 c à café
• Eau	1 verre
• Coriandre fraiche	quelques feuilles
• Levure chimique	1/2 c à café
• Huile	1 litre
• Oignon rouge	2 grosses
• Pomme de terre	2 grosses
• Courgette	1 grosse
• Aubergine	1 grosse
• Panir	1 gros
• Sel, poivre noir	

पकोड़ा

Pakora

विधि Préparation

पहले, कटोरे में 2 कटोरी बेसन,हरा धनिया और सब मसाले डालिए। नमक और काली मिर्च डालिए ।

Dans un saladier, versez 2 bols de farine, la coriandre fraîche ciselée, les épices. Mélangez et salez à votre goût.

La pâte ne doit pas être trop liquide. Un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe.

15 मिनट के लिए रख दीजिए ।

Laissez reposer 15 min.

फिर, धोइए, पनीरों और सब्ज़ियों को पतला– पतला काटिए ।

Puis, lavez, épluchez et coupez en fines tranches les légumes et le panir.

तेल गरम कीजिए ।

Mettez l'huile à chauffer.

जब तेल गरम हो जाए, तो कटी हुई सब्ज़ी को बेसन के धोल में डुबोइए और गरम तेल में तेलने के लिए डालिए ।

Une fois l'huile chaude, trempez les tranches de légumes dans la pate à pakora et faites les frire.

5 मिनट भूनिए ।

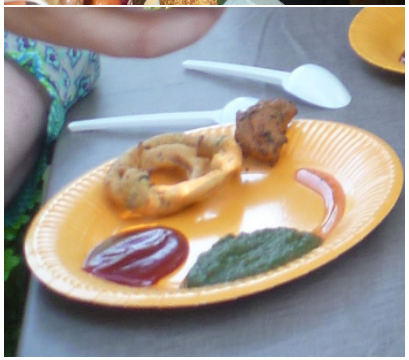
Laissez dorer 5 min.

पकोड़े तैयार हैं !

गरम खाइए !

Les pakoras sont prêts!

A déguster chaud !



मक्खनी दाल

सामग्री : आठ लोग

• काली दाल	1 पैकेज
• लाल राजमा	1/2 पैकेज
• घी	2 बड़े चम्मच
• अदरक	50 ग्राम
• लहसुन	4
• लाल प्याज़	2 मोटे
• लाल मिर्च	1-2
• टमाटर	2 मोटे
• काली इलायची	कुछ बड़ियाँ
• लौंग	कुछ
• अजवायन	1 बड़ा चम्मच
• जीरा, हल्दी	1 बड़ा चम्मच
• हरा धनिया	कुछ तेज़ पत्ते
• नमक, काली मिर्च	

Lentilles au beurre

Ingrédients : 8 personnes

• Lentilles noires	1 sachet
• Haricots rouges	1/2 sachet
• Ghi Amul	2 c à soupe
• Gingembre	50 grammes
• Ail	4 gousses
• Oignon rouge	2 gros
• Piment	1-2 au goût
• Tomates	2 grosses
• Cardamomes noires	quelques grosses
•Girofles	quelques clous
• Adjawan	1 c à soupe
• Cumin, Curcuma	1 c à soupe
•Coriandre fraiche	quelques feuilles
• Sel, poivre noir	

मक्खनी ढाल

Lentilles au beurre

विधि *Préparation*

01 पिछली रात को : दाल और लाल राजमा पानी में डुबोइए ।

La veille : Mettez à tremper les lentilles et les haricots rouges dans l'eau.

02 बनानेवाले दिन : दाल और लाल राजमा उबालिए । प्रेशर कुकर में : 4 सीटी लगाइए । दाल बहुत गल जानीचाहिए ।

Le jour j : Dans un premier temps, mettez à cuire les lentilles et les haricots avec du sel. En cocotte minutes, durée 4 coups de sifflets. Sinon cela doit être très cuit.

03

दूसरा कड़ाही में, घी डालिए । लाल प्याज और सब मासाले डालिए और भुनिए ।

फिर, टमाटर काटिए और डालिए । धीरे-धीरे 2 पानी के ग्लास डालिए । 10 मिनट तक पकाइए ।

Second temps : Dans une autre casserole, faites fondre le ghi. Puis, versez les oignons découpés en dés avec les épices et laissez caraméliser.
Puis, versez les tomates découpées en dés. Versez 2 verres d'eau au fur et à mesure.
Laissez mijoter 10 minutes environ.

04

फ़िर, मिकसर कीजिए और दाल में डालिए । 20 मिनट तक उबालिए, छोटा घीमी गेस पर ।

Puis, broyez au blender ou mixeur.
Versez la préparation dans les lentilles.
Laissez mijoter à feu doux environ 20 minutes.

अगर, आपको नमक और काली मिर्च की ज़रूरत है, तो डाल सकती हैं।

Salez, poivrez à votre convenance si besoin.

05

कुछ हरे धनियों के पत्ते डालिए । मक्खनी दाल तैयार है !

Rajoutez des feuilles de coriandre fraîche et éteindre le feu.
Les lentilles au beurre sont prêtes!

भिंडी

सामग्री : आठ लोग

• भिंडी	1,5 किलो
• लाल प्याज़	2 बड़ी
• लहसुन	2 लौंग
• तेल	10 सेंटीलीटर
• जीरा, हल्दी, करी	
• धनिया पाउडर	
• नमक, काली मिर्च	

Bhindis (Gombo ou Okras)

Ingrédients : 8 personnes

• Gombos	1,5 kilos
• Oignon rouge	2 moyens
• Ail	2 gousses
• Huile	10 cl
• Cumin, Curcuma, curry	
• Coriandre en poudre	
• Sel, poivre noir	

भिंडी

Bhindis (Gombo ou Okras)

विधि *Préparation*

भिंडियाँ धोए फ़िर काटिए । लाल प्याज़ छीलिए और छोटा स्लाइस में काटिए ।

Lavez et découpez en petites rondelles les bhindis. Epluchez et découpez les oignons en fines tranches.

कढ़ाई में, तेल गरम कीजिए । लाल प्याज और सब मसाले तेल में डालिए । फ़िर, भिंडियाँ डालिए ।

Dans un wok, mettez l'huile à frémir puis ajoutez les oignons et les épices. Puis, versez les gombos.

पकाइए जब तक भिंडी अच्छी तरह पक जाए और सिकुड़ जाए।

Laissez cuire, faites revenir de temps en temps jusqu'à caramélisation et réduction des bhindis.

भिंडियाँ तैयार हैं !

Vos gombos sont prêts à être dégustés!

पूरी

सामग्री : आठ लोग

• गेहूँ	1 पैकेट
• बेसन	2 मुट्ठियाँ
• पानी	1 ग्लास
• तेल	1 लिटर+छोटा चम्मच
• अजवायन	2 छोटे चम्मच
• नमक	

Puri

Ingrédients : 8 personnes

• Farine de blé complet	1 kilo
• Farine de pois-chiche	2 poignées
• Eau	1 verre d'eau
• Huile	1 litre + 1c à café
• Ajwan	2 c à café
• Sel	

पूरी

Puri

विधि *Préparation*

पहले कटोरे में, 3 गेहूँ के आटे की कटोरियाँ और बेसन गेहूँ डालिए ।

Dans un saladier, versez 3 bols de farine de blé complet et la farine de pois chiche.

नमक और अजवायन डालिए ।

Ajoutez l'ajwan et le sel.

पानी धीरे-धीरे डालिए ।

जब आटा हाथ में खोल देती है, कुछ मिनट गूंधिए । आटा को जैसे pâte brisée, pâte à modelé होने चाहिए ।

Mélangez au fur et à mesure que vous y versez l'eau.
1 fois la pate bien décollée des mains pétrir quelques instants. La texture doit être celle d'une pate brisée et pate à modelée.

छोटी गोलियाँ बनाइए ।

Faites des petites boules grosseurs balles de ping pong. Les boules doivent être lisses et sans nervures.

तेल गरम कीजिए । गोलियों पर तेल लगाइए और बेलिए । डिस्क का 5-6 मिलीमीटर है ।

Mettre l'huile à chauffer.
Passez un peu d'huile sur les boules et étalez tels des disques. Pas trop fines 5-6mm environ.

पूरी तेल में सेकिए ।
फूलने दीजिए । पूरी 2-3 मिनट ताक सेकिए । पूरी तैयार है! गरम खाइए!

Cuire les disques 1 à 1 dans l'huile très chaude, laissez gonfler. Cuisson 2 à 3 min.
C'est prêt! Et puis servir chaud.

आम पन्ना

सामग्री : आठ लोग

- हरा आम 4 बड़े
- पुदीना 1/2 गुलदस्ता
- गुड़ 1/4
- काला नमक

Am Panna

Ingrédients : 8 personnes

- Mangues vertes (Mangos verts) 4
- Menthe 1/2 bouquet
- Mélasse de canne à sucre 1/4
- Sel noir

आम पन्ना

Am Panna

विधि *Préparation*

01 हरे आम छीलिए । काटिए और उबालिए ।

Epluchez les mangues, coupez en dés. Faites les bouillir.

02 फ़िर, हरे आम, पुदीना, गुड़ और काला नमक का चुटकी मिकसर कीजिए ।

Mixez les mangues avec la mélasse et la menthe et ajoutez une pinçée de sel noir.

03 पानी डालिए ।

Et versez de l'eau à souhait. Selon envie d'effet smoothie ou pas.

04 अगर, आपको नमक या गुड़ की ज़रुरत है, जोड़ सकती हैं ।

Ajoutez du sucre à votre goût si besoin.

आइस रखिए ।

आम पनना तैयार है !

ताज़ा-ताज़ा पी !

Mettez des glaçons, servir très frais.

चाय

सामग्री : आठ लोग

- हरी इलायची 5-6 लौंग
- दालचीनी 1 छड़ी
- अदरक 50 ग्राम
- गुड़ 1/4
- काली चाय पाउदर 2 छोटा चम्मच
- दुध
- पानी

अनुपात

1/3 पानी 2/3 दुध

Chay

Ingrédients : 8 personnes

- Cardamomes vertes 5-6 graines
- Cannelle 1 baton
- Gingembre 50 grammes
- Mélasse 1/4
- Thé noir en poudre 2 c à café
- Lait entier
- Eau

Proportions

1/3 d'eau 2/3 de lait

चाय

Chay

विधि *Préparation*

01 इलायचियाँ पीसिए ।

Broyez au mortier les graines de cardamomes afin qu'elles dégagent tout leur parfum dans l'infusion.

फिर, पानी में,इलायची, अदरक, दालचीनी और काली चाय उबालिए ।

Mettez l'eau sur le feu avec la cannelle, les cardamomes, le gingembre découpé en morceaux et le thé noir.

फ़िर, पानी में, दुध डालिए ।
उच्च गर्मी पर उबालिए

Une fois bien infusée, rajoutez le lait.
Laissez Mijoter à feu vif.

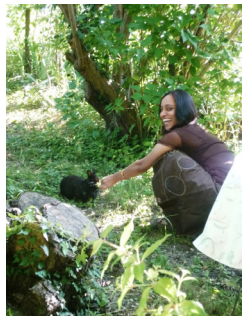
जब चाय उबलती है, तो उबलती गेस बंद कीजिए ।

Éteignez une fois que le thé monte.

चाय तैयार है ! गरम–गरम पि !

Votre chay est prêt!

अच्छे पल ! *Bons moments !*



शुक्रिया ! *Merci !*

- कविता, पंकज और गौतम इस दिन के लिए.

Kavita, Pankaj et Gautam pour ce jour.

- मिरेय जिसके घर में हम रहे।

Mireille de nous avoir si gentillement invité dans ta maison.

- मारी, लिज़ा, क्लौदीन अच्छे मनोरंजन और खाना पकाने के लिए।

Marie, Lisa, Claudine pour votre bonne humeur et avoir mis la main à la pâte.

हम फ़िर से हिन्दुस्तानी
खाना बनाने का दिन कब और किसके यहाँ करेंगे ?

On remet ça quand et chez qui?