



Parfum du Népal



La cuisine  
pour tous !

## Propose à ses clients des cours de cuisine.

Au sein d'une famille népalaise à Bhaktapur chez Ramesh et Mina, vous allez devenir des <<grands chefs>> népalais !

Du fameux Dahl Bath ou les succulents Momos en passant par les Chatamaris ou les Panis Rotis ... la cuisine Newar n'aura plus de secret pour vous.



Dans une ambiance décontractée, des cours particuliers vous seront dispensés en anglais durant un séjour à Bhaktapur à la Catsun Guest House chez Ramesh et Mina



# Contactez-nous pour avoir toutes les informations au sujet des classes et des deux guesthouses à Bhaktapur

## Cuisine au Népal

### Spécialités Locales

Contrairement aux autres pays du continent asiatique, le Népal n'a pas développé un style particulier de cuisine, mis à part la cuisine newari.

Le riz est l'aliment de base du Népal et est souvent préparé avec des lentilles, pour obtenir un plat connu sous le nom de 'Dal Bhat'. Ajoutez des légumes et vous obtiendrez *Dal Bhat Tarkari*. Pendant les festivités, le riz est servi avec beaucoup de viande, plus particulièrement de la chèvre, du poulet et de la viande de buffle. La consommation de viande boeuf n'est pas permise car l'animal est considéré comme sacré. La viande de boeuf est donc souvent remplacée par de la viande de buffle.

Le pain le plus populaire est le pain plat chapati qui est aussi très consommé en Inde.

*Dudh* (lait), *dahi* (yaourt), *ghee* (beurre clarifié au lait de bufflonne) et le fromage sont souvent inclus dans les repas. La plupart des desserts sont préparés avec du lait comme le *peda* (pâte au lait) et le *kheer* (pudding au riz).

La cuisine newari est plus élaborée et peut être assez épicée mais elle n'est, en général, servie que dans les maisons privées. Les principaux ingrédients sont la viande de buffle ainsi que beaucoup d'abats dont les newars sont très friands. La langue (Jibro) est fort appréciée, frite ou bouillie.

La grande spécialité de Bhaktapur est le «Juju Dao», le Yaourt local absolument divin .... A ne pas manquer !

Le Dal Bhat newar s'appelle «Bhaji Set» il n'est pas servi avec du riz cuit, mais avec du riz cru et pilé : le «chhura» et avec un œuf dur, des cacahouètes et des légumes.

Un autre spécialité newar : les chatamari , la pizza népalaise. Elle peut être fourrée à la viande ou simplement végétarienne. Elle est à base de farine de riz ou si on l'appelle «bara» elle est à base d'une farine faite de trois sorte de lentille.

On peut aussi déguster des Yomari .... On vous laisse la surprise.... A certaines occasions !



Les plats tibétains comprennent *thukba* (soupe épaisse avec des nouilles) et *momos* (raviolis fourrés à la viande).

Les pommes de terre constituent l'aliment de base de la cuisine des Sherpas.

Le *Gurr* est un plat intéressant à base de pommes de terre crues, épluchées et épicées, grillées ensuite comme des crêpes sur des pierres chaudes et servies avec du fromage.

La boisson nationale est *chiya* (thé infusé avec du lait, du sucre et parfois des épices). La variété tibétaine servie dans les montagnes est salée avec du beurre clarifié au lait de bufflonne.

Le *Chang*, sorte de bière de l'Himalaya est préparée avec de l'orge, du maïs, du seigle ou du millet. La *Tomba*, elle est préparée uniquement à base de millet, ça se boit à la paille.



Le *Raksi*, produit à base de blé ou de riz, est une boisson plus forte, sorte d'eau de vie local.

On mange très peu de fruits au Népal. Traditionnellement on offre des fruits, comme chez nous des fleurs, quand on est invité chez des amis. Le plus courant est la banane et le plus cher la pomme !

Les gâteaux sont eux aussi assez rares. On mange surtout des gâteaux à l'occasion des grands festivals religieux car on les offre aussi aux divinités.

Mis à part ceux en photo, les népalais mangent des gâteaux indiens.



**Agence : PARFUM DU NEPAL Trekking & Expedition (P).L.T.D**