

À la Française 2017

La Cuisine

ALISHA

Les Articles

une Initiative Nourrissante

Pourquoi mange-t-on? On mange pour se nourrir. Mais est-ce que la nourriture est le seul moyen de se nourrir?

Kailash Satyarthi a gagné le Prix Nobel de la Paix en 2014 pour ses efforts pour abolir le travail des enfants -- il a sauvé plus de 83,000 enfants de travail de forçat.

Satyarthi dit que son voyage commençait très tôt. Il a 15 ans quand l'Inde célébrait le centenaire de la naissance de Mahatma Gandhi. A l'époque, les politiciens se sont occupés en faisant l'éloge de Gandhi et ils ont parlé fortement contre 'intouchabilité' -- l'idée d'une communauté inférieure 'intouchable'. Impressionné par ces dirigeants, Satyarthi a organisé un repas qui sera préparé et servi par les 'intouchables' et il a invité les politiciens de son quartier pour le repas. Ça serait un grand pas pour éliminer les différences et les préjugés contre cette communauté parce que, selon tradition, on était interdit de faire liaison avec un 'intouchable'. Tous les politiciens ont accepté l'invitation.

La journée de repas, cinq personnes de la communauté 'intouchable' (les autres ont pensé que Satyarthi était naïve pour prendre l'initiative) attendait les politiciens au lieu de rendez-vous. Les cinq habillaient leurs meilleures robes et utilisait les nouveaux ustensiles de cuisine pour préparer le repas. Une heure s'est passée. Satyarthi et ses amis sont allés aux portes des dirigeants pour les appeler.

Chacun a fait des excuses ou des fausses promesses à Satyarthi afin d'éviter manger le repas.

Quatre heures se sont passées. L'incident a mis Satyarthi en colère. Il s'est assis pour manger le repas et il a commencé à pleurer. Une femme de la communauté 'intouchable' lui a expliqué qu'il ne devait pas pleurer parce qu'il a fait déjà un changement -- il a mangé le repas.

Il y avait le danger d'exclure de la famille de Satyarthi par la société parce qu'il a violé la tradition. Mais la journée, plutôt la nuit, de repas, Satyarthi était fâché, et fâché à juste titre. La nuit-là, il a décidé d'exclure même le système social d'exclusion -- le système de 'caste'. Il a abandonné son nom originel, et il a adopté le nom 'Satyarthi', l'un qui cherche de la vérité.

C'était la colère qui avait nourrit Satyarthi cette nuit-là. Cet incident était un des plusieurs qui l'a fait fâché et qui l'a inspiré dans toute sa vie de prendre des mesures pour créer un changement. Selon lui, 1) de la colère (pas celle qui pousse la haine, mais celle qui vous inspire changer l'injuste), 2) une idée et 3) l'action, sont nécessaires pour un changement.

Un repas peut avoir un impact social, comme dans le cas de Satyarthi. Personne ne sait quelle inspiration on peut trouver en mangeant! Alors, on ne doit pas prendre de repas, même de repas léger, à la légère.

- Riya Sawant, FYBA



Les Articles

un état de la cuisine française, de la gastronomie et du vin

Paris, un lieu magique où l'amour, la mode et la gastronomie se trouvent dans les rues pavées de la ville. Les aliments varient d'une région à l'autre. Et Paris en tant que ville est célèbre pour ses fromages, chocolats, pâtisseries et gâteaux. De la cuisine la plus simple d'une baguette croustillante mangée de brie mûre à une bisque de homard ou d'un bœuf bourguignon copieux, la cuisine française est considérée comme un paradis pour tous les amoureux de la cuisine.

Traditionnellement la cuisine du jardin ou la cuisine du marché quotidien a d'abord été fondées par la cuisine française. Le temps a changé et la modernité a affecté la cuisine française, les façons de cuisiner et aussi de manger. La France est maintenant également connue pour les fast-food tels que McDonald's. Les frites, qui sont chaudes, dorées et croustillantes, sont un aliment que l'on ne peut pas arrêter de manger. Une cuisine française typique du déjeuner et du dîner se déroule autour de la viande comme du poulet, du bœuf ou du porc et des vins. Certaines des cuisines classiques de la viande française sont: Coq au Vin, Cassoulet, Confit de Canard et Steak Tartare. En France, les légumes sont généralement un accompagnement ou comme une partie du plat principal. La plus célèbre cuisine française de légumes est ratatouille. Alors

que le fromage est considéré comme un élément indispensable de la cuisine française. Il est toujours servi après le plat principal avant le dessert. Et la France abrite 500 variétés de fromage et quelques exemples sont le Brie, le Beaufort, le Camembert, le Pont-l'évêque, l'époisses, le Chaource et le Roquefort. Le fromage vient comme son propre cours qui est toujours accompagné par le vin. Alors que les baguettes, sont un accompagnement très commun à toute la cuisine française. Les pains en France sont de pains croustillants ronds de pain blanc à un pain rempli d'écrou foncé et sont tellement divers comme les fromages. Les desserts sont une spécialité en France. En marchant dans les rues de Paris, il est impossible de ne pas être distrait par la délicieuse confiserie affichée par les fenêtres de la boulangerie et des pâtisseries. Les fameux délices comprennent mousse au chocolat et clafoutis aux cerises.

Comme les autres pays, la nourriture fait partie intégrale de la culture française. Et la cuisine française est célèbre au-delà de ses limites et continue d'influencer les chefs du monde entier. L'essence de la France est non seulement vue dans sa cuisine et sa tradition, mais aussi dans ses restaurants classiques, ses produits de qualité et ses riches saveurs équilibrées.

- Alisha D'Souza , TYBA



Les Articles

C'est l'amour

Je m'appelle Astor. J'avais 10 ans, orphelin. J'habitais dans une cabane près du coin de la route. Ma vie était pleine de la tristesse. Je n'avais personne avec moi. J'étais tout seul.

Mais, un jour je l'ai vue. Et en ce moment je suis tombé amoureux d'elle. Mon premier amour ! Mon cœur sourit à la vue d'elle . J'avais l'habitude de marcher à cet endroit tous les jours où je l'ai vue pour la première fois. Mon nez et mes lèvres ont touchés le verre doucement quand je la regardais. Je savais que je ne l'aurais jamais parce que je n'étais pas digne d'elle. Mais pourtant je la voulais.

Elle avait l'air si agréable, une beauté tout à fait différente pour elle. Elle avait l'air si frais ! En ce moment j'ai été instantanément transféré à une plage. J'ai senti l'air frais qui soufflait autour de moi. Elle était si douce que mon cœur se fondit à la vue d'elle. Elle avait l'essence de chocolat ! Elle apparassait comme elle était d'une famille très riche, mais elle était mignonne et douce comme un personnage du film *Frozen*.

Je la regardais pendant des jours et elle me regardait aussi. J'ai ressenti de l'amour et un lien entre nous. Mais elle était comme le sucre et je savais que je ne pourrais jamais l'avoir pour moi-même.

Elle ressemblait à une de ces filles de classe supérieure, avec un sourire mignon. La plupart des gens la regardaient et j'étais jaloux d'eux.

Un jour, je l'ai vue avec ses amis. Elle portait une tenue de couleur crème, à carreaux sur elle comme toujours. Elle avait l'air doux, crémeux et chocolaté comme toujours. Tout à coup, un garçon est venu et l'a emmenée ! Il avait l'air content. Mais j'ai eu le cœur brisé et triste.

Je suis retourné à ma cabane et j'ai pleuré toute la nuit. Le lendemain, je suis retourné à cet endroit mais elle n'était pas là. J'ai pleuré beaucoup cette nuit. J'ai pleuré à mon malheur. J'ai pleuré parce que quelqu'un a volé mon sourire. J'ai pleuré à ma pauvreté. Que pourrais-je faire?

Mais quelque chose de miraculeux s'est passé. Une fée est apparue et devinez ce qu'elle avait dans ses mains ! Mon amour ! Ma crème glacée ! J'ai souri et je l'ai regardée. Et elle me regarde.

Enfin, nous étions ensemble. Je l'ai eue avec plaisir. Mes rêves, mon amour, était avec moi maintenant. Cette nuit-là, j'ai dormi avec un sourire sur mon visage.

- **Diliaca Rodricks & Candida Noronha**, FYBA



Divers styles gastronomiques dérivés de la tradition française

En France même pourtant, différents styles de cuisine sont pratiqués et il existe de multiples traditions régionales, si bien qu'il est difficile de parler de la cuisine française comme un tout unifié. Il existe de nombreux plats régionaux qui se sont développés au point d'être connus au niveau national. Beaucoup de plats, régionaux à l'origine, se sont également multipliés à travers le pays avec quelques variations d'une région à une autre. Les produits agricoles comme le fromage, le vin, la viande, etc., occupent une place d'exception dans la cuisine française, avec de nombreux produits régionaux, qui portent un label qualificatif comme celui d'agriculture biologique ou une protection d'appellation comme l'appellation d'origine contrôlée ou l'indication géographique protégée.

La cuisine française est généralement perçue, en dehors de la France, à travers sa grande cuisine servie dans des restaurants aux prix élevés. Cette cuisine très raffinée a, la plupart du temps, reçu l'influence des cuisines régionales. Celles-ci sont caractérisées par une extrême diversité de style. Traditionnellement, chaque région possède sa propre cuisine. Même si des variantes locales peuvent exister, on peut diviser la carte culinaire de la France en quatre grandes aires régionales : le Grand Ouest, le sud-ouest, le sud-est et le Grand Est. De nos jours, du fait des mouvements de populations, ces différences régionales ont eu tendance à s'estomper, mais elles restent clairement marquées, et une personne voyageant à travers la France remarquera des changements significatifs dans la manière de cuisiner et dans les plats servis. D'ailleurs, la récente attention du consommateur français sur les produits de terroir signifie que la cuisine régionale témoigne d'un fort renouveau en ce XXI^e siècle, d'autant plus que le style 'slow food' gagne en popularité.

Les vins français et les fromages français font partie intégrale de la cuisine française dans son ensemble dans laquelle ils sont utilisés comme ingrédients et comme accompagnements. La France est d'ailleurs reconnue pour sa gamme étendue de vins et de fromages.

- **Ryan D'Souza**, FYBA

Les Articles

Cuisine et Mondialisation

Aujourd'hui, la mondialisation est une partie intégrale du monde. Chaque aspect de la vie est influencé par cette idéologie globale. La cuisine et les habitudes gastronomiques de la population de chaque pays ne sont pas des exceptions.

Premièrement, il y a un échange de la cuisine traditionnelle. En France, « la Paëlla », un plat espagnol avec du riz et du porc, est en train de devenir célèbre parmi les ménages domestiques. C'est n'est pas vraiment une surprise parce que la formation de l'Union Européenne a rapproché les pays. Donc, l'échange de la culture accéléreraient entre les pays européens, est cette échange de la cuisine traditionnelle est juste un exemple de ce mouvement global. Les émissions comme « Masterchef » sont une cause principale de cet échange.

En Inde, beaucoup de restaurants offrent les plats chinois. Pas seulement ceci, mais les ménagères indiennes ont aussi commencé de cuisiner ces plats chinois. Quelques compagnies comme Nestlé et Nissin, ont introduit des produits de Maggi et Top Ramen qui sont dérivés des nouilles. Mais, il y a aussi un effet inverse. La cuisine indienne est célèbre dans la plupart des pays, surtout dans les pays européens et aux Etats-Unis. La popularité de la cuisine internationale à Paris est ressemblée par la présence du restaurant indien « Krishna Bhavan » à côté d'un restaurant libanais au Quartier Latin, le quartier plus connus à Paris.

La propagation globale des chaînes de restaurant affecte aussi les habitudes gastronomiques d'un pays. Le « Mcdonaldisation » du monde, résulte en la présence de McDonalds dans 120 pays du monde. En Inde, il y a 250 chaînes et la marque a l'objectif d'améliorer ce nombre à 500 jusqu'à 2020. Par cette propagation, la marque essaie de faire habituer des

consommateurs à ses hamburgers délicieux. C'est le même avec des autres marques comme KFC, Starbucks, Subway etc.

D'une part, cela prouve d'être bien pour les résidents parce qu'ils nt l'accès à la cuisine internationale. Ils peuvent manger, boire et s'amuser avec la même nourriture, qu'ils voient sur la télévision et dans les films. C'est aussi avantageux parce qu'il réduit le problème du chômage.

Pour les pays qui n'avaient pas les chaînes comme ça, il y avait un problème pour les travailleurs communs. Ils ne pouvaient pas manger vite. L'entrée de ces marques annonce qu'ils pouvaient gagner du temps dans leurs vies quotidiennes. Et vraiment, juste comme aux Etats-Unis, mettre la main sur un café de Starbucks chaque matin, ou manger en dix minutes pendant les heures du déjeuner est commun en Inde et dans les autres pays.

Mais, est-ce que c'est vraiment un bon avantage pour la cuisine traditionnelle des pays? A Mumbai, les hamburgers remplacent des « vada pav », spécialement si les consommateurs peuvent les acheter. C'est le même avec du poulet. Les plats traditionnels sont ignorés et on choisit des seaux de « KFC » et des plats chinois.

Mais, ce n'est pas tout. C'est tellement établi que pendant cette période de la mondialisation, les déviations des cuisines traditionnelles sont inévitables. D'après Neuhouser, Thomson, Coronado, & Solomon, l'obésité et les maladies chroniques sont causées par les changements des régimes réguliers. Donc, la question qui est importante aujourd'hui est: est-ce la mondialisation est vraiment une aubaine pour la cuisine?

- **Valmik Rege**, FYBA



Les Articles

La cuisine française

La cuisine française affiche la délicatesse et l'art qui est caractéristique de la culture. Mon introduction à la cuisine française authentique est venue en été 2015, lorsque j'ai eu la chance de rester avec une étudiante d'échange français pour 2 semaines. Pendant ces 2 semaines beaucoup s'est passé, de nombreuses leçons ont été enseignées, et de se perdre dans Paris était mémorable. Au milieu de tout cela, j'ai eu le plaisir d'essayer beaucoup de nourriture- de n'importe où je pourrais le trouver. Dans mon rapprochement, près de deux tiers de mon argent a servi à acheter des croissants et pains aux chocolats à des stations de métro.

Tout ce que j'ai mangé était délicieux, avec l'exception rare à saveur de pizza au thon, et j'ai été présenté à un tout nouveau goût palais. Dépourvue de masala, la nourriture française me séduit avec sa subtile gamme d'ingrédients et arômes. Je n'oublierai jamais le jour froid et pluvieux quand nous avons fait des crêpes de Nutella et de banane et on les a mangées dans le jardin. J'ai essayé de renverser mes crêpes, mais j'ai fini par le faire tomber. Le deuxième essai était meilleur et j'ai renversé triomphalement ma crêpe sur une casserole et je les ai couvertes avec du Nutella et du sucre en poudre. Couvertes avec du sucre et de la farine, je me souviens d'avoir pensé que

c'était comme dans un film.

Lorsque nous sommes allés en Alsace, j'ai besoin des Bretzels salés et j'ai passé une journée fructueuse en les cherchant. Enfin, j'ai trouvé une pâtisserie derrière des vignobles, où les Bretzels étaient cuits par une vieille femme et sa fille. En français cassé, en bégayant et en balbutiant, j'ai finalement réussi à transmettre mon désir, et j'ai été récompensé pas par un, mais deux Bretzels et macarons.

Macarons! Oh! Mon vouloir de déguster des macarons authentiques m'a conduit à leur échantillonnage n'importe où je pourrais trouver. Et n'importe où, gares Paris, supermarchés, pâtisseries, même les vendeurs dans les rues. Mon histoire d'amour avec ses macarons serait, à mon avis, comme l'une des plus grandes histoires d'amour de l'histoire française.

Tout ce que j'ai mangé me fait tomber amoureuse plus profondément de mon amour pour la nourriture. Il y a beaucoup de choses que je considère importantes dans ma vie, et la nourriture sera toujours l'une des choses les plus importantes. J'ai eu beaucoup d'expériences de goûter au cours de cet été, et la cuisine française s'est manifestée pour être sans équivoque, la plus spéciale et la plus importante.

- Nicole Mehta, FYBA



Les Articles

Ratatouille

Ratatouille est un film animé qui est dirigé par Brad Bird et Jean Pinkava. Le film est basé sur un rat qui s'appelle Remy (surnommé par Patton Oswalt) et un 'garçon d'ordures' qui s'appelle Linguini (surnommé par Lou Romano). C'est le premier film qui parle à propos de l'aspect de la cuisine dans une façon très agréable et attirante.

La tête de Remy est pleine de rêves et de songes de Gusteau, qui est un chef célèbre et son guide dans son voyage culinaire. Remy est passionné de la cuisine et admire les humains qui mélangent et découvrent les techniques innovantes de l'utilisation des épices et des saveurs différentes dans la cuisine. Il rêve de devenir un chef célèbre mais il est ignorant du fait que les humains ne l'aiment pas et ils ne mangeront jamais sa cuisine. Après sa séparation de sa famille il se trouve à la capitale de gastronomie – Paris, où il rencontre Linguini dans le restaurant « Gusteau's ». Remy essaie de réparer une soupe secrètement quand Linguini le voit. À leur grande surprise, la soupe est beaucoup appréciée par les consommateurs, mais tout le monde croit que la soupe était préparée par Linguini. Voyant cette opportunité d'être parfait pour les deux, dans laquelle Remy peut satisfaire son amour pour la cuisine et Linguini peut garder son emploi, ils trouvent une solution. Ce jour-là, Remy se cache sous le chapeau de chef Linguini et lui guide. Et bientôt, Linguini devient très célèbre.

Les deux personnages qui jouent des rôles très importants sont Collette – la copine de Linguini et Anton Ego – un critique de la nourriture très célèbre. Après Linguini a révélé son secret de Remy a son équipe de chefs, tous ses collègues sont fâchés. Mais Collette est la seule personne qui a accepté ce fait. Elle donne Remy une chance juste. Un jour, Remy prépare le plat de Ratatouille pour Anton Ego. Le premier morceau, transporte Ego à ses jours d'enfance. Il se souvient le plat que sa mère préparait. Il adore le plat et il veut rencontrer le 'chef. Quand il trouve la vérité, sa réaction est vout l'attente.

Le film capture l'essence de Paris à travers ce portrait de la ville, sa cuisine, et sa musique. La musique est édifiante et crée une ambiance heureuse. Les couleurs sont chaudes pour la plupart. Les couleurs chaudes

avec l'animation douce sont agréables aux yeux. La nourriture montrée est si vibrante et si vivement colorée qu'elle met l'eau à la Bouche des spectateurs. La représentation des lumières nocturnes de la ville et l'air sophistiqué autour d'un restaurant réputé transporte le spectateur dans la ville de Paris.

Le thème principal du film est l'adage de Gusteau – le très célèbre chef de Paris qui dit « N'importe qui peut cuisiner ». En vérité, c'est le nom de son livre. Ces mots sont très simples mais ils portent un message caché et important, qu'il n'y a rien que l'on ne peut pas faire si on a la passion et la volonté de faire ce qu'on adore. Il est très important de trouver la passion et d'accomplir tout d'après notre cœur. Un autre élément essentiel partout dans le film est le fantôme de Gusteau qui est 'un produit de l'imagination' de Remy. Cette fantaisie représente ce que Remy veut vraiment faire, qui indique qu'il faut toujours entendre notre voix intérieure sans se sous-estimer. Donc, le but du film n'est pas seulement de divertir, mais aussi de transmettre des leçons de la vie de grande valeur.

Ce film représente magnifiquement la formation d'une belle relation d'honnêteté, de compassion et d'amitié entre Remy et Linguini. Le film englobe un mélange parfait d'humour et le fort développement des personnages pendant la progression du film. Il utilise les belles couleurs pour représenter Paris que les gens adorent ; avec ses couleurs chaudes et calmes, ses jours de soleil et de pluie. Ce film permettra au spectateur de tomber amoureux de ses personnages, de l'art culinaire et surtout de la ville de Paris ! Ce film ne manquera pas de vous emmener à travers un voyage de joie et de cuisine.

- Kavya Shirke & Isha Doshi, FYBA



Les Articles

La nourriture pour l'âme

Quand j'ai arrivé en France pour un échange culturel, j'étais prêt à découvrir la culture française. De toute fois, je n'avais pas imaginé d' être servi le curry du poulet avec du riz à l'arrivée! Ma correspondante française, Perline a une famille sympa qui a des racines diverses. Il se trouve que son père, Eric, vient de la France mais Marie, sa mère, est originaire de la Réunion- une île française située à l'océan indien. D'un côté, la cuisine française est célèbre pour sa saveur classique, d'autre côté la cuisine de la Réunion est connue pour son goût exotique, parce que c'est une fusion des cuisines française, africaine, indienne et chinoise. On peut clairement voir l'influence des deux cultures alimentaires chez Perline.

J'ai observé qu'ils mettent la table à la française- avec la nappe, les assiettes, les couverts, les verres à eau et les serviettes, mais il y a toujours une bouteille de cornichons de piment, à une côté. Les repas que j'ai mangés à la maison compris de la viande, du pain, des salades, des pâtes, des crêpes salées mais la chose que j'ai mangé le plus était du riz ! La famille de Perline aime manger beaucoup de riz dans leur vie quotidienne. Perline dit qu'elle préfère le riz plutôt que les garçons! C'est l'influence de la Réunion. En Réunion c'est dit que chaque personne mange 80 kgs du riz par an! Ils mangent du riz avec les sauces réunionnais par exemple le curry qui s'appelle "cari". Il a une base qui est similaire à l'indienne mais ils utilisent les autres combinaisons des légumes et des viandes. Ils ont fait un cari pour moi qui s'appelle

'masalé' et quand je le tentais c'était délicieux.

Pour créer une expérience indienne pour eux, j'ai cuit du dal et un plat de pomme de terre et nous avons les mangés avec du riz pour le déjeuner. Ils ont adoré le repas et m'a demandé la recette!

Marie m'a montré un livre des recettes pour m'introduire à la culture gastronomique de la Réunion et elle m'a demandé si on utilise ces ingrédients en Inde. J'ai trouvé beaucoup d'ingrédients communs et nous avons immédiatement formé un lien et parlé pour des heures. Eric a adopté mon habitude de boire beaucoup de tasses de 'masala chai' pendant le soir. Clarel (le petit frère de Perline) et moi, nous avons connecté par notre amour pour le chocolat et les fraises, tandis que le Nutella et le thé aromatisé sera toujours une addiction partagée parmi Perline et moi. Il n'y aura jamais assez d'AlooBhujia pour nous satisfait. Ils ont même appris la phrase 'bhukh lagi hai' !

Leur cuisine était si familière mais pas familière en même temps. Il m'a donné un sentiment d'appartenance et une nouvelle expérience. La nourriture a aidé à lancer notre belle relation et lui a fait avancer. Il y a presque deux ans que j'habitais chez eux en France mais nous n'avons pas cessé de rester en contact. Nous partagerons toujours des souvenirs d'amitié, de rires et de bonne nourriture.

- **Diya Mahesh, FYBA**



Les Articles

La passerelle vers ma santé mentale. (... Et la route remplie des accidents d'y arriver)

J'ai découvert mon amour pour faire la cuisine quand j'avais 15 ans et ma grand-mère m'avait présentée cela. Il se sent bien d'expérimenter et travailler seul dans la cuisine quand on mélange, remue, fouette et agite sur tous les ingrédients. Mais, tout prend environ quatre heures parce que la cuisine ne consiste pas seulement de mélanger les ingrédients ensemble. Pour faire la cuisine on commence par acheter les ingrédients, et elle se termine à laver les ustensiles que vous avez utilisées! Cependant, je me sens une sensation étrange de calme toujours quand je la fais. Mon esprit éclipse tous mes soucis, les incertitudes et l'anxiété induites par le CIA et je me concentre uniquement sur la cuisine. C'est la porte d'entrée de ma santé mentale.

Un jour quand je me sentais très aventureuse, j'ai essayé de faire de petits gâteaux. Mais il y avait un (petit?) problème; Je n'avais pas la recette. Je pensais que c'était une bonne idée d'utiliser la recette de muffin de banane que j'avais, d'enlever des bananes de la recette et de retenir la même recette. Ce jour n'était pas mon meilleur. En suivant la recette, j'ai accidentellement mis un peu plus de l'extrait de vanille rose et quand il cuit, toute ma maison était remplie d'une odeur douce mais nauséabonde, que j'ai commencé à détester. J'ai oublié que j'avais mis un stylo en plastique sur le micro-ondes et après le gâteau est sorti du micro-ondes, j'ai réalisé que le stylo était déformé! Le gâteau était un désastre aussi! Pour les fans d'Harry Potter; Rappelez-vous les gâteaux rocheux qu' Harry, Ron et Hermione ont été

forcés de manger chez Hagrid? Mes petits gâteaux les ressemblaient exactement. J'avais cuit 24 d'eux, et nous avons été incapables de manger, pas même un. Et non, ce n'était pas la pire partie. J'avais appelé ma grand-mère avant de commencer à cuire pour lui demander son opinion sur ma recette modifiée et elle m'a dit qu'elle était d'accord avec la recette. Il n'y avait aucun doute que j'étais horriblement fâchée avec elle et mon être dramatique de 15 ans a empiré la situation. Ce n'est qu'après tout ce qui s'est passé que j'ai appris qu'elle me voulait faire expérimenter et ne dépendre pas sur elle pour des recettes chaque fois. Ça m'a énervé beaucoup, mais cela fait tout son sens maintenant. Le but n'était pas de faire les meilleurs petits gâteaux, le but était juste d'expérimenter. Si cela s'est bien passé, alors brillant et si ce n'était pas le cas, il suffit de l'enlever et de poursuivre la cuisson de toute façon!

Il y avaient beaucoup d'accidents depuis que j'ai commencé. Mais je suis heureuse que je continue. Et la meilleure partie? Je n'achète plus de cadeaux pour les gens, je ne cuis que pour eux! Il sert à deux fins: cela soulage mon stress et en même temps, ma famille et mes amis sont touchés que j'ai passé mon temps à façonner quelque chose juste pour eux! Même si le chemin vers ma santé mentale est rempli de nids de poule, je vais continuer à marcher de toute façon.

- **Arya Prasad, FYBA**



Les Articles

Quand le poisson devient le poison

Depuis l'enfance, j'étais très passionnée de variétés différentes de cuisines, d'ingrédients et de préparations différentes de la nourriture. Je me souviens encore que quand j'étais une enfant, je suis allée chez mon amie indienne du sud (South Indian friend) et j'ai demandé à sa mère de m'expliquer comment on prépare le café de filtre parce que je l'ai aimé beaucoup. J'étais fascinée quand sa mère m'a montré le équipement simple de métal qu'ils avaient utilisé pour faire la concoction de café depuis le début !

Mais s'il y a un type de nourriture qui me fait vomir, ce sont des fruits de mer ! C'est très ironique parce que je viens d'une famille qui les aime. Mon père est un Goan Konkani et ma mère est une Manglorean Konkani. Pendant les voyages de retour de ma ville de naissance, ma mère apportait des paquets de crevettes sèches et de saumons secs. Puis, ma famille mangeait des crevettes frites et le curry de saumon. Mais moi, j'avais un estomac très faible et je ne pourrais jamais digérer les préparations de fruits de mer, même si j'ai essayé beaucoup ! Cependant, depuis je n'ai pas voulu être appelée 'difficile', je mangeais tout ce qui m'a été servi sans beaucoup de bruit. Mais dans quelques heures, je courrais à la toilette et je vomissais tout que j'avais mangé ! Cela continuait beaucoup d'années.

J'avais environ onze ou douze ans quand cet incident a eu lieu. S'étant appartenue à une famille de classe moyenne, je n'étais jamais allée à l'hôtel de cinq étoiles, bien que la pensée de cela me fascinait. Puis, un beau jour, enfin, mon rêve d'enfance s'est réalisé ! Une tante riche de la mienne, a décidé de célébrer son 40e anniversaire à Taj, l'un des plus célèbres hôtels de cinq étoiles en Inde. Quand la journée importante est arrivée, je suis entrée dans l'un des plus beaux hôtels que j'avais vus, j'ai porté ma meilleure robe. Des planchers en marbre, des décorations en cristal, un parfum de fleurs coupées fraîches et des majordomes impeccablement habillés nous ont accueilli. Mais, mon bonheur a changé à la peur quand nous avons été amenés à l'un des plus

célèbres restaurants de fruits de mer ! Bien sûr, il fallait être fruits de mer ! Quoi d'autre ai-je attendu ? Ma famille était pleine d'amateurs de fruits de mer !

Le restaurant s'appelle « Konkani Café », et ses intérieurs correspondent à la cuisine servie là. Je me suis assise silencieusement quand ma famille élargie a commandé plat après plat- toutes les préparations de fruits de mer ! Plus tard, le garçon est arrivé avec des crevettes, des saumons, des crabes, des pomfrets, des huîtres ! Pour un moment, j'ai considéré commander à manger autre chose, mais j'ai immédiatement rejeté la pensée. Je ne voulais pas être appelée une faible par ma famille ! Je voulais prouver que j'étais une Konkani vraie ! Donc, j'ai poliment accepté tout ce qui m'a été servi. Comme j'ai mangé à contrecœur un morceau de la nourriture, je trouverais que c'était très savoureuse ! « Peut-être ce ne sera pas si mauvais après tout ! » je me suis dit. J'ai continué à accepter des quantités généreuses de la nourriture servie à moi, jusqu'à j'ai eu envie de vomir ! J'ai murmuré dans l'oreille de ma mère, lui disant que j'avais besoin d'aller à la toilette immédiatement. Mais il n'y avait pas de toilette à l'intérieur du restaurant, donc je devais aller aux toilettes communes du plancher ! Accompagné de ma sœur, j'ai couru dehors vers les toilettes.

Je suis arrivée à la réception, et j'ai vu qu'il y avait beaucoup de clients assis sur des canapés, et un pianiste jouait le piano magnifiquement. Je ne pouvais plus me contrôler, et j'ai vomi devant le piano magnifique ! Franchement, je ne me souviens pas ce qui s'est passé après cela. Mais, quand je pense de cet incident, j' imagine quelque chose comme ça : le pianiste s'est arrêté soudainement avec une expression d'aversion sur son visage, les étrangers horrifiés m'ont regardée avec pitié et le personnel de l'hôtel a poliment offert de me conduire aux toilettes ! A partir de ce jour, j'ai arrêté d'essayer d'impressionner les autres ! Je suis aussi devenue très gentille envers les créatures de mer et j'arrêté de les manger !

- Divya Mahatme, FYBA



Les Articles

La cuisine française – pourquoi c'est nul

La cuisine française, c'est connue comme le meilleur et l'une des cuisines les plus délicieuses dans le monde entier. Dans les émissions de cuisine qu'on voit sur la télévision, comme "Masterchef", on observe que cette cuisine est glorifiée et aperçue comme une partie indispensable de la haute-culture. Elle est servie dans les restaurants de meilleure qualité et la puissance d'être capable de la cuisine est considérée comme un talent professionnel que tous les cuisiniers dans les restaurants de la haute-gastronomie doivent posséder. Mais est-ce qu'elle est vraiment tellement digne ? Est-ce qu'on peut vraiment dire qu'elle mérite ces hommages ?

Je ne pense pas. À mon avis, la cuisine française est trop surévaluée et surestimée. Selon mes expériences en France, j'ai trouvé que les français n'ajoutent pas de sel ou d'épices. La cuisine est fade et sans saveur. On peut dire que ce sont mes observations grâce à ma nationalité et mon habitude de manger les repas plus épicés. Mais si on observe les cuisines des autres pays du monde, comme de l'Afrique ou de l'Amérique du sud, on voit qu'on peut les trouver agréables pour notre palette et nos goûts. Alors, pourquoi est-ce la cuisine française est fade ?

C'est en partie un résultat de la colonisation. Les Européens ont envahi des parties spécifiques de l'Inde afin de faire le commerce pour les épices et pour s'enrichir. En analysant la cuisine française, les chimistes ont observé que les molécules des ingrédients ne mélangent pas parce qu'ils sont pareils dans la composition chimique. Les épices ont réussi de bien mélanger les molécules et de produire une bonne saveur. Alors, c'est la raison pourquoi la demande pour les épices en Europe était et encore est assez grande.

Mais pourquoi la cuisine française reste encore fade ? L'histoire explique ça. Avant que la Renaissance et la découverte de la route en Asie par la mer, les Arabes ont apporté les épices de l'Asie de l'Est, à travers le Moyen-Orient aux pays Méditerranéens. Alors, à cause de cette dépendance sur les étrangers et le voyage long des épices, elles étaient un luxe des riches. C'était que les riches qui possédaient la puissance et les ressources pour les acheter. Mais en découvrant une route directe en Asie, les Européens ont commencé de transporter les épices par eux-mêmes. Alors le coût intermédiaire s'est réduit et les épices sont devenues bonne-marché. De plus en plus de gens pouvaient les acheter et la cuisine est devenue plus riche dans le 17ème siècle. Les épices sont devenues une nourriture en commun. Alors les riches, afin de réserver leurs goûts élitistes et uniques, ont renoncé les épices et ils ont cru que la viande doit réserver sa saveur naturelle. Les épices étaient considérées comme une corruption de la saveur naturelle et les riches ont choisi de savourer les goûts naturels des ingrédients. Alors, avec le passage du temps et grâce aux tendances dominantes établies par les riches, les épices ont été graduellement moins utilisées en France. Davantage, avec la réformation de l'église en Europe, les gens ont vu la colère comme un vice. Alors les européens ont évité de manger les épices qui chauffent le corps et produisent les sentiments extrêmes.

Mais petit à petit, les français maintenant apprennent d'inclure les épices dans leur cuisine et de l'améliorer, alors la rendre plus délicieuse.

- Anant Venkatesh, FYBA



Les Articles

LA GASTRONOMIE MOLÉCULAIRE

Vous serez heureux d'apprendre que le physique chimiste Francais - Hervé Il est connu comme le père de la gastronomie moléculaire.

Ce sujet est le sous discipline des sciences de l'alimentation qui recherche les transformations physiques et chimiques des ingrédients qui sont utilisés dans la cuisine.

Maintenant, on vous donne quelques techniques et comment on emploi en cuisinant qui montre l'utilisation de la Gastronomie Moléculaire.

Il y a quatre grandes techniques à maîtriser pour pouvoir ensuite inventer et se faire plaisir en cuisine moléculaire. Ce sont :-

Sphérification La sphérification c'est l'art de transformer un liquide sous forme de sphère.

L'Emulsification L'émulsion est le mélange de deux produits non-miscibles, c'est-à-dire deux produits qui normalement ne se mélangent pas.

La Déshydratation La déshydratation est l'action d'éliminer l'eau contenue dans un aliment.

La Gélification La gélification est la plus ancienne technique à être utilisée au quotidien, on l'utilise généralement avec des feuilles de gélatine.

Par exemple: Des spaghettis au chocolat

Les vaiselles:-

1 casserole + 1 cuillère

1 plaque chauffante
1 seringue+tuyau (alimentaire) de 1m environ
1 récipient (eau+glaçons)
1 assiette

Ingrédients :-

85g de chocolat
175mL d'eau
1s d'agar agar (1g)

Réalisation:-

Verser 175mL d'eau dans une casserole, ajouter 1s. d'agar agar, mélanger tout en portant à ébullition. Ajouter les 85g de chocolat et mélanger jusqu'à dissolution.

Eteindre le feu puis prélever la préparation à l'aide d'une seringue.

Faire ensuite circuler le chocolat dans le tuyau à l'aide de la seringue.

Laisser ensuite reposer le tuyau pendant 3minutes dans de le récipient contenant l'eau et les glaçons.

Al'aide de la seringue (remplie d'air), faire sortir la préparation dans une assiette.

Voilà un spaghetti au chocolat !

- **Darshi Shah, FYBA**

Les Articles

La cuisine française – pourquoi c'est nul

La semaine dernière, je suis allé dîner à “The Duck and Rice”, il s'agit d'une nouvelle entreprise d'Alan Yau qui était tant attendue . Vous avez peut-être entendu à propos de Yau. Il a établi Wagamama, Hakkasan, Yauatcha et beaucoup d'autres restaurants de «concept élevé» avant de les vendre et de passer à de nouvelles entreprises.

<<Le canard et le riz>> est reconverti d'un pub qui s'appelé «The Endurance». Beaucoup de ceux qui sont venus ont été intrigués par l'idée d'un pub chinois. Yau sert des collations au bar chinois au rez-de-chaussée et gère un restaurant au premier étage. C'est vraiment inventive de courir un pub de première classe et d'y donner un thème chinois!

Mais nous l'avons fait depuis longtemps en Inde. Allez dans n'importe quel bar (même un bar dans un club) et vous verrez que même si la bière est de l'Hollande et le whisky de l'Écosse, le menu des collations toujours comprendra les plats chinois. La nourriture chinoise est tellement une partie de la scène indienne car presque tout est influencé par les chinois. Dès nos jours, même les camions de nourriture dehors des bureaux servent la nourriture chinoise; où les vendeurs ambulants cuisinent des plats de nouilles; et même les street-food (la cuisine de la rue) comme bhelpuri ont maintenant beaucoup de variations

Et nous avons aussi les dosas chinois remplis de nouilles ou les pizzas chinoises. Même les chaînes de restauration rapide font un hamburger de poulet Manchurian et essaient d'introduire des saveurs chinoises dans leur menu.

Donc oui, Alan Yau est intelligent d'ouvrir un pub avec des collations chinoises. Mais est-ce que vous êtes courant de la vérité ? Nous l'avons fait, dès des années. Bien sûr, j'étais un peu libérale dans mon interprétation de la cuisine chinoise. Je doute que tous les chinois n' aient jamais mangé << le poulet en or>>(golden chicken) avec sa boisson à Shanghai. Et bien sûr, notre plus célèbre plat chinois, le poulet manchourien, a été inventé à Bombay. Donc, cela ne sera pas une hyperbole si quelqu'un dit les Chinois ne s'identifient jamais avec notre nourriture chinoise comme quelque chose qu'ils mangeaient chez eux. Mais je pense que c'est vrai pour tout le monde.

Aucun Indien ne mangerait les plats comme «Balti» que les Britanniques appellent la nourriture indienne dans les Midlands.

Si quelqu'un m'a demandé ce qui caractérise la cuisine chinoise en Inde, la première réponse sera les nouilles. Jusqu'à l'augmentation des aliments chinois dans les années 1980, les Indiens mangeaient très peu de nouilles. Maintenant nous les mangeons tout le temps. La plupart des Indiens qui vont à un restaurant chinois commandent le riz et les nouilles. Les camions de nourriture qui vendent des plats Chinois indiens à l'office-goers se spécialisent dans les frites de nouille.

Le dosa chinois et la pizza chinoise ont tous une composante de nouilles. Même l'augmentation des nouilles instantanées (dont certains ont maintenant des saveurs de masala) n'auraient jamais pu décoller, par exemple, les années soixante ou soixante-dix. C'était la familiarité des nouilles de style chinois qui a fait les Indiens aiment les nouilles instantanées. C'est ma théorie que les Indiens tellement aiment les glucides et toutes cuisines étrangères qui ont une partie de carb, fonctionnera ici. C'est la raison que nous mangeons des pâtes, des pizzas, des hamburgers, etc. Même quand nous voulons les plats japonais, nous évitons la vraie chose et recherchons des rouleaux de sushi, qui sont essentiellement (habituellement inauthentiques) des roues de riz avec un ingrédient piquant au centre. Mais qu'est-ce que définit le profil de saveur? Y a t-il un ensemble particulier de saveurs qui peuvent changer, un dosa ou une pizza ou un hamburger, dans un plat indien-chinois? Nous connaissons les profils classiques de la cuisine thaïlandaise (le piment et le citron) (chili-lime) ou italienne (tomates et herbes), qui peuvent cloner les plats de leurs parents, mais ils agissent un raccourci acceptable pour la vraie chose. Alors, Profil pour les Indiens chinois sera il faudrait avoir la sauce de soja-tomate. Jetez un coup d'oeil tout type de route comme il fait ses «nouilles chinoises» .C'est la sauce de soja (lumière pas sombre) qui donne le plat son caractère chinois.et le ketchup fourni en rouge (et la douceur, même si nous ne réalisons pas nécessairement cela) qui caractérise l'indienne-chinoise.

Je trouve cela fascinant sur tant de niveaux. D'abord

Les Articles

cela démontre comment nos cuisines commerciales dépendent des ingrédients emballés (sauce au chili, sauce soja, ketchup tomate, etc). (Pas si inhabituel, c'est une tendance mondiale). Puis elle nous montre que la tomate est devenue une partie intégrale de la cuisine indienne au cours de la dernière moitié du siècle. Et enfin: il y a le facteur umami. Prenons la tomate d'abord. C'est un ingrédient introduit par les anglais que nous avons adopté. Mais je me demande si nous réalisons comment il a influencé notre cuisine de restaurant. Le dal noir que chaque restaurant indien sert est une variation de la base de style Punjabi dal avec beaucoup de tomates. Le poulet beurre, un plat inventé dans les années 1950, obtient sa saveur non seulement du beurre mais aussi de la tomate. Et la cuisine étrangère qui a vraiment augmenté en Inde aussi, dépend de la tomate. Les sauces de pâtes les plus populaires sont rouges de purée de tomates. (Il ya peu de preneurs pour une sauce pesto dans l'Inde moyenne). La pizza a la pâte de tomate. Etc. Alors si on parle d' 'umami' - ce que les Japonais appellent un goût de base, les Occidentaux ont résisté à cette affirmation parce que l'umami est difficile à définir. C'est le goût du bouillon de poulet, des champignons shiitake secs et de la sauce de soja. Plus significativement, il est également un composant majeur de la saveur des tomates et du fromage parmesan. Umami n'a jamais été un facteur très important dans la cuisine indienne. Mais ma théorie est que, même sans s'en rendre compte, les

Indiens ont commencé, à partir des années 1950, à profiter des saveurs umami. C'est pourquoi la tomate est apparue en dal. C'est pourquoi le ketchup tomate est devenu si populaire que beaucoup d'entre nous préfèrent manger nos samosas avec ketchup plutôt que chutney. Mais nous n'avons pas eu un fixer umami complète jusqu'à ce que les Indiens chinois a augmenté. Nous sommes tombés amoureux du goût de la sauce de soja (le roi des saveurs umami) sans s'en rendre compte. Ajouter un autre umami sous forme de tomate et le verser dans un monticule de glucides (nouilles ou de riz) et comment pouvez-vous aller mal?

Bizarrement c'est la raison que les gens qui aiment les Chinois indiens aiment aussi les pizzas (beaucoup de glucides, saveur umami dans la tomate et dans le Parmesan). Et c'est pourquoi les Indiens aiment le glutamate monosodique (Ajinomoto), qui est essentiellement une saveur umami. Non seulement les restaurants chinois utilisent Ajinomoto, mais même les chefs indiens l'arrosent sur leurs plats et il se retrouve dans de nombreux aliments emballés. Notre penchant pour les rouleaux de sushi est accompagné par un désir de les étouffer dans le soja pour un hit umami. Et c'est l'amour-enfant de l'accouplement de la tradition riche en glucides de l'Inde avec les saveurs umami de l'Est.

- David Francsico, FYBA



Les Avis

De Paris, Avec Amour *un guide de la cuisine Française à Mumbai*

Suzette Crêperie & Café

 Nariman Point

C'est un café pittoresque à Narinam point. Parfait pour un petit déjeuner paresseux de dimanche. Célèbre pour ses authentiques crêpes françaises, on y sert aussi le capuccino excellent.

Ce que nous recommandons: Classic Nutella Crepes.



The Pantry

 Fort

Un vintage intérieur classique européen avec des rideaux en dentelle aux fenêtres surplombant les rues animées du quartier de Kala Ghoda

Ce que nous recommandons: Croque Monsieur



Les Avis



Le Pain Quotidien



Rodas Hotel, Powai

L'un des restaurants français plus connus de Mumbai. Allié à des belges intérieurs charmants et des plats qui mettent l'eau à la bouche, cet endroit est parfait pour une soirée à la française.

Ce que nous recommandons: Mushroom quiche



Le 15 Café



Colaba

Un endroit idéal pour apprécier 'une pause rapide et goûter à des desserts merveilleux. Les macarons et les cupcakes sont divins. Avec des intérieurs élégants, des fenêtres élevées et sa douce musique française, Le 15 vous transporte directement aux Champs Elysées à Paris

Ce que nous recommandons: Le Parisien, Lucie.

- Pranjali Hiray & Ruchika Kalsekar, FYBA



Quizz!

Connaissez votre alimentation!

Voici un petit quiz pour vous: sans chercher la réponse, choisissez les produits que vous considérez comme les plus « sains » parmi les options suivantes:

- a. Le chocolat
- b. Des frites
- c. Le jus de fruit
- d. Le miel
- e. Des chips
- f. Le yaourt faible en gras
- g. Le burger
- h. Des boissons sportives
- i. Des boissons énergisantes
- j. Des céréales du petit-déjeuner
- k. L'eau de fruits/ l'eau vitaminée
- l. Des barres de protéines

Touche de réponse: Sauf aucun doute, ils sont tous extrêmement malsains pour vous!

En fait, c'est le cas malheureux pour la plupart des produits commercialisés comme « aliments sains » - la plupart d'entre eux sont des mensonges. Les jus de fruits, par exemple, qui ont été habituellement associés à des images de remise en forme et de la santé, ont autant de sucre en eux comme les boissons gazeuses populaires comme le Coca. En fait, la majeure partie du jus « fraîchement pressé » n'est pas fraîche du tout, mais c'est systématiquement stockée dans de grands réservoirs de stockage pendant des mois. En conséquence de cela, le jus perd son

« goût » à cause de tourner pourri, et il est injecté avec des produits chimiques pour ajouter le goût du fruit respectif. À ce stade, la préparation séduisante des fruits gâtés et des produits chimiques que nous consommons ne peut guère être appelés 'la nourriture', et encore moins un jus.

L'histoire reste étrangement similaire pour tous les produits mentionnés. Les boissons sportives contiennent des électrolytes, oui, mais ils aussi ont un camion plein de sucre! Et à moins que vous soyez un athlète subissant des heures d'entraînement tous les jours - ce produit fait plus de mal que de bien. L'eau vitaminée? L'eau sucrée? Les aliments étiquetés à faible teneur en matières grasses ont généralement des produits chimiques, des édulcorants artificiels et des tonnes de sucres empilés ensemble afin de compenser pour le mauvais goût initial de la nourriture.

Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs? Lisez les étiquettes nutritionnelles! Même si de nombreuses entreprises réussissent à utiliser le marketing trompeur à cause des failles et des détails techniques, ils ne peuvent pas mentir dans leurs étiquettes de nutrition. Même si vous n'êtes pas particulièrement conscient de votre santé, mais simplement parce que vous aimez l'idée de ne pas être menti et triché - lisez l'étiquette nutritionnelle chaque fois que vous pensez à acheter ou de consommer un produit dit « sain ».

- Mallika Sachdev, FYBA



Les Recettes

La Recette du Succès

Tout le monde veut être couronné de succès mais peu de gens connaissent sa recette. On commence avec les ingrédients importants comme la bonne santé, le dévouement, la détermination et la curiosité. La bonne santé comprend la bonne alimentation, un bon sommeil et un esprit sain. Il faut ajouter ces ingrédients dans votre vie prudemment. Pour cela, mangez bien, faites des exercices et ayez un esprit sain. La méditation est le plus important ingrédient pour avoir un esprit sain. Il faut consacrer du temps à la relaxation ainsi qu'à des loisirs. Ces habitudes nous donnent l'énergie nécessaire pour réaliser nos rêves. D'autre part, le dévouement et la détermination jouent un rôle important. Le mot abandonner doit être effacé de votre dictionnaire. N'abandonnez jamais. Comme Mark Twain a dit <Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait>. Enfin, la curiosité vous donnera le goût d'apprendre des choses différentes, de trouver des solutions innovées à des problèmes complexes et d'être conscient de votre environnement. En conclusion, mélangez savamment ces ingrédients et dégustez le fruit de cette recette du succès.

- **Maitree Vora, TYBA**

Cocktail d'anniversaire

Ingrédients :	Méthode:
* 3 tasses de bonheur	- Prenez un verre à vin et ajoutez tous les ingrédients avec beaucoup de l'eau
* 1 tasse de succès	- Mélangez bien avec une cuillère
* 2 cuillères de secrets partagés	- Mettez dans le frigo pour une heure
* 1 pincée de fortune	- Garnissez avec des bonbons et des cadeaux
* 1 zeste de fantaisie	- Servez avec beaucoup d'amitié !
* 1 goutte de passion	
Cuisson: 10 minutes	Joyeux Anniversaire !!!!!

- **Melita Chettiar, FYBA**

La recette du bonheur

Bienvenue sur le site le plus simple pour simplifier la vie! Nous vous assurons que cette recette va vous transmettre de bouches à oreilles pour votre grand plaisir!	Méthode de préparation:
Ingrédients:	1. Mettez ensemble des ingrédients
2 tasses d'amour	2. Mêlez l'amitié avec l'amour et ajoutez bien l'espoir.
5 cuillères d'amitié	3. Prenez le rire dans un bol et mélangez-le avec l'aide.
3 tasses de douceur	4. Mélangez et mettez-les dans un four.
6 tasses d'aide	5. Laissez cuire à feu doux pour toute la vie parce que ça doit bien cuisiner.
Un peu d'espoir	6. Alors, même si vous le reprenez du four, faire attention ! Jamais changer le mélange même si les situations ne sont pas favorables!
Quelques bonnes humeurs	7. Finalement, ajoutez bien la douceur, saupoudrez la bonne humeur et amusez vous pour toute la vie.
	Bon appétit!



- **Urmi Shethia & Ayesha Mendonca, FYBA**

Les Recettes

Recette pour survivre dans le système d'autonomie de notre collègue

Les ingrédients-	nom de "café", jusqu'à la fin de votre vie d'université. Votre vie sera dépendante de cette boisson pour vous ressusciter de votre sommeil insuffisant de la nuit dernière
Un portable avec toutes les applications des réseaux sociaux comme snapchat, facebook et instagram.	
Beaucoup d'argent	
Beaucoup de café	

La méthode-

Tout d'abord tirez votre portable de votre poche ou d'un sac. Avez-vous un réseau? Non, jetez-le dans la rivière (polluée) ou dans la poubelle. Puis, avec tout l'argent que vous dépensez au centre de photocopie, vous pouvez acheter votre propre machine à photocopier. La clé pour survivre à vos cours de 8 heures est la boisson magique communément connue sous le

- **Karen D'Souza, TYBA**



Les Recettes

La Recette de l'Amour

La vie quotidienne est devenue ennuyeuse? L'absence de l'amour dans la vie. Voici une recette pour ajouter un peu d'amour et de plaisir pour les deux personnes.

Les ingrédients :

2 tasses de romance
Une pincée d'humeur
150 grammes de respect
100 grammes de compréhension
Une tasse de confiance
Deux cuillères de fidélité
Une cuillère de compatibilité
1/2 litre d'espoir
¾ tasse de patience
Une pincée de bonne volonté et bonne foi
Passion en poudre et le pardon
Une tasse de fantaisie et de rêves
Des baisers et des surprises
Une pincée de douceur et tendresse

Méthode :

Prenez la romance et l'espoir et mélangez soigneusement.
Ajoutez une cuillère de compatibilité et de fidélité et laissez fondre dans le respect et la compréhension.
Versez une tasse de confiance.
Ajoutez une pincée d'humeur.
Ajoutez de la patience et remuez bien.
Saupoudrez avec une pincée de bonne volonté et de foi jusqu'à consistance désirée.
Cuisez au four pendant 30 minutes puis laissez reposer un bon moment.
Saupoudrez de passion et de pardon.
Garnissez avec la fantaisie et des rêves.
Décorez de baisers et de surprises.
Servez avec douceur et tendresse.
Consommez sans modération.

-Miral Makwana, TYBA

La Recette de l'Amitié

Ingrédients:

3 tasses d'aide
Une tasse de bonheur
4 grammes d'écoute
13ml de partage
4 cuillères à soupe de confiance
3 tasses d'intérêt
3 tasses du pardon
4 grammes de la sécurité
7 cuillères à soupe de bonté
Une pincée de l'espèglerie

Directions:

Versez l'écoute fondue dans la confiance avec une bruine de partage.
Ajoutez avec soin la délicieuse sécurité et mélangez pour deux minutes.
Versez l'aide sur le dessus et mélangez lentement.
Ajoutez la bonté et le bonheur avec intérêt et mélangez.
Enfin ajoutez le pardon et mélangez pour trois minutes.
Mettez- le dans le four pour vingt minutes.
Reprenez l'amitié du four et mettez un peu de l'espèglerie.

SAVOUREZ !!!

- Samantha Vaz & Verena Vaz, FYBA



Les Recettes

Recette pour Désastre

La recette très acclamée, laquelle est connue pour ruiner votre vie.

Préparation: Le clin d'œil

Ingrédients et méthode:

- Portez 1 paire d'écouteurs en traversant la rue.
- Buvez 2 bouteilles de bière avant de conduire votre voiture.
- Consommez 4 tasses de la paresse juste une semaine avant votre examen final.
- Ensuite, prenez une pause – asseyez-vous et parlez à vos parents de votre petit-ami / petite-amie. Après quelques temps, quand vos parents commencent à rougir, poursuivez l'étape suivante.
- Maintenant, buvez 1 verre de courage et prenez le

train local de Virar.

- Utilisez 3 gouttes d'amnésie pour oublier votre mot de passe de Wifi.
- Ensuite, cassez en pièces soigneusement votre réveil. Cela vous aidera à rester au lit et à perdre votre présence. Ajoutez un bol d'espoir et de rêves écrasés.
- En fin, frappez de plein fouet, dans votre relation la jalousie et le soupçon pour détruire votre paix mentale.

Conseil du chef: Ajoutez un peu de stress et garnissez avec les larmes fraîches.

Bon appétit!

- Tanisha Kamat, FYBA

Indian Pain Perdu

Nous savons de la cuisine mexicaine-indienne, la cuisine chinois-indienne et même pizza-indienne mais savez-vous la cuisine française-indienne? Oui, le pain perdu est un petit-déjeuner favori en Inde. Alors, comment faire le pain perdu à l'indienne? (autre que notre favorite 'masala')? Découvrons!

Ingrédients:

3 tranches de pain
4 œufs
Huile ou beurre
2 cuillères du lait
Sel (optionnel)
Coriandre hachée
Poivre noir
1 oignon haché
2-3 piments verts

Directions:

1. Battez les œufs dans un bol.
 2. joutez le lait, battez encore et ajoutez les piments verts, l'oignon et le poivre noir.
 3. Chauffez l'huile dans une grande casserole.
 4. Trempez le pain dans le mélange d'œufs et mettez dans la casserole.
 5. Ajoutez l'oignon, la coriandre et poivre noir et versez le mélange d'œufs sur le pain.
 6. Tournez le pain et attendez jusqu'à ce qu'il devienne brun.
 7. Servez avec du café pour le petit-déjeuner. Voilà!
- La prochaine fois que vous mangerez le pain perdu de Anna dans la cantine au collège, n'oubliez pas que ce n'est pas à la française !

- Sreekar Challa, FYBA



Quizz!

Un Goût Mondial

1. Plat berbère originaire du Maghreb. Il est à base de semoule de blé dur.
2. Crêpe de farine de maïs généralement garnie de viande, de fromage et de sauce piquante (cuisine mexicaine).
3. Poulet mariné, puis cuit dans une sauce épicée aux citrons et aux oignons (cuisine sénégalaise).
4. Plat composé de morceaux de viande marinés, épicés et cuits au four (cuisine indienne).
5. Un dessert d'origine italienne fait à base de fromage “Mascarpone.”

- **Bandhuli Chattopadhyay , TYBA**

Explorez la cuisine français!

1. On se trouve la moutarde française à _____
A) Toulouse
B) Normandie
C) Dijon

2. Le plat “À la Normande” inclut nécessairement _____
A) La crème fraise
B) Le cidre
C) La poule

3. “Saint- Nectaire” est _____
A) Un vin mousseux comme le champagne
B) Le fromage de la France Centrale
C) Un type de champagne pétillant

4. “Paris- Brest” est _____
A) Un crêpe mince et croquant
B) Un gâteau en forme de roue
C) Un plat principal de Paris et de Brest

5. L'expression infâme “Demandez leur manger du gâteau’ était dit par _____
A) Marie Antoinette
B) Le Roi Louis XVI
C) Impératrice Josephine

6. Par la loi français, la baguette doit inclure juste les ingrédients suivants:

- A) La farine, le lait, le sel et la levure
- B) La farine, le lait, le sel, le sucre et la levure
- C) La farine, l'eau, le sel et la levure

7. Quand un plat s'appelle “gratin”, ça veut dire _____

- A) Il inclut les pommes de terre
- B) On a cuit pour former la croûte
- C) Il inclut le fromage français

8. _____, un peintre impressionniste, invitait les autres chez lui à Giverny pour le petit-déjeuner et pour le repas léger mais pas pour le dîner parce qu'il dormait tôt.

- A) Claude Monet
- B) Pierre-Auguste Renoir
- C) Édouard Manet

9. Le titre du film par Disney- “Ratatouille” a tiré d’ _____

- A) Un ragoût de poisson
- B) Un plat délicieux de viandes variées
- C) Un mélange de légumes de l'été

10. Les restaurants Américains ont changé le nom “frites” à _____ pour exprimer les sentiments opposés à la France parce que les français ont mal supporté l'invasion d'Iraq par les États-Unis.

- A) Frites Américains
- B) Frites patriotiques
- C) Frites de la libertés

- **Mrunmayee Pathare, FYBA**

RÉPONSES

Un goût mondial Explorez la cuisine français!

1. L'expression infâme “Demandez leur manger du gâteau’ était dit par _____
A) Marie Antoinette
B) Le Roi Louis XVI
C) Impératrice Josephine
2. Crêpe de farine de maïs généralement garnie de viande, de fromage et de sauce piquante (cuisine mexicaine).
3. Poulet mariné, puis cuit dans une sauce épicée aux citrons et aux oignons (cuisine sénégalaise).
4. Plat composé de morceaux de viande marinés, épicés et cuits au four (cuisine indienne).
5. Un dessert d'origine italienne fait à base de fromage “Mascarpone.”
6. Par la loi français, la baguette doit inclure juste les ingrédients suivants:
A) La farine, le lait, le sel et la levure
B) La farine, le lait, le sel, le sucre et la levure
C) La farine, l'eau, le sel et la levure
7. Quand un plat s'appelle “gratin”, ça veut dire _____
A) Il inclut les pommes de terre
B) On a cuit pour former la croûte
C) Il inclut le fromage français
8. _____, un peintre impressionniste, invitait les autres chez lui à Giverny pour le petit-déjeuner et pour le repas léger mais pas pour le dîner parce qu'il dormait tôt.
A) Claude Monet
B) Pierre-Auguste Renoir
C) Édouard Manet
9. Le titre du film par Disney- “Ratatouille” a tiré d’ _____
A) Un ragoût de poisson
B) Un plat délicieux de viandes variées
C) Un mélange de légumes de l'été
10. Les restaurants Américains ont changé le nom “frites” à _____ pour exprimer les sentiments opposés à la France parce que les français ont mal supporté l'invasion d'Iraq par les États-Unis.
A) Frites Américains
B) Frites patriotiques
C) Frites de la libertés



La Poésie

La Cuisine

Si tu es une fille,
Il faut la faire elle dit.
C'est quoi que rime avec Christine,
C'est la cuisine.

Je peux mettre la table,
Mais la cuisson, la friture, le roti , les trois
Ce ne sont pas trop admirables.
Je ne suis pas même sur la voie!

Ça prend beaucoup de temps,
Cette cuisine dont nous parlons.
Après une longue préparation,
Il y a toujours une rapide disparition.

Qui veut faire cet acte,
Dont tu parles comme un art,
Quand tu peux bien regarder,
La télé qui t'inviter.

Mais ma mère a toujours raison,
Et j'ai pensée de sa revendication,
J'avais bien trouvé que vraiment,
La cuisine est un art de la gloire,
De montrer tout son savoir.

- **Urmi Sethia, FYBA**

Recette Pour la Nostalgie

Un esprit sans méfiance
Une pièce du passé
Un souffle coupé, mélangé avec un sourire naissant
Une petite explosion du bonheur ambré dans la poitrine, éteint par les violettes parfumées, douleur d'attente
Enfin, les yeux fermés et les larmes des étoiles anciennes dont lumière est finalement arrivéé,
Coulantes salées et sucrées sur les lèvres tremblants.

-**Madhulika Khalatt, FYBA**

TITLE

Enfin sonne la cloche,
Les amis rassemblent,
Un, deux, trois, quatre,
Leurs gamelles ils ouvrent.

Mais elles sont moitié mangées,
Qui attend la pause de midi,
Quand on ose manger,
Devant le professeur, dans la classe aussi.

“Je déteste les idlis
Qu'est-ce tu apportes?”
“J'ai des champignons aujourd'hui
Veux-tu échanger?”

Donc, les gamelles voyagent
Des mains aux mains.
Je ne sais pas où, mais je suis sûr,
Je retrouverai ma gamelle à la fin!

Mais comme toujours,
Une gamelle cheffe, le plat le plus aimé,
Toutes les mains dans elle ensemble,
Qui se soucie des manières, elles sont oubliées!

La pause n'est pas complète,
Sans un plat de poulet délicieux.
Ce n'est pas grave, on mange de la cantine,
Grace à un ami généreux.

Un des jours heureusement,
Le Boulanger parmi nous, un ami,
Prépare son chef d'œuvre,
Un gâteau, une mousse ou un plat favori!

Cinquante minutes, chaque jour,
On mange, on bavarde, on échange,
On crée les souvenirs,
Que dans nos vies nous allons retenir!

- **Simran Vijan, FYBA**



La Poésie

Bataille de Nourriture

L'Aroma dans l'air, la cuisine délicieuse servie,
Le dîner commença, silencieux et calme,
Une nature morte de repas est vue,
Qui est suivi par la viande et le fromage français.

Bland, épicé, la cuisine française savoureuse disposée sur la table.
Des frites avec l'aïoli, l'aligot, la meunière, la bisque, la charcuterie, des croquettes, du riz, des légumes, des pâtes.
Pour les desserts étaient des crêpes savoureux, un bavaois et une tarte aux pommes.

Soudain nous avons vu une chose volée,
Ce n'était pas un avion en papier, c'était une tarte aux pommes.
Chaos, bataille de nourriture, c'était une course.
Là! Une tarte a atterri sur le visage de grand-père ,
Des salades, des fruits et beaucoup de riz,
C'était un combat avec beaucoup d'épices.

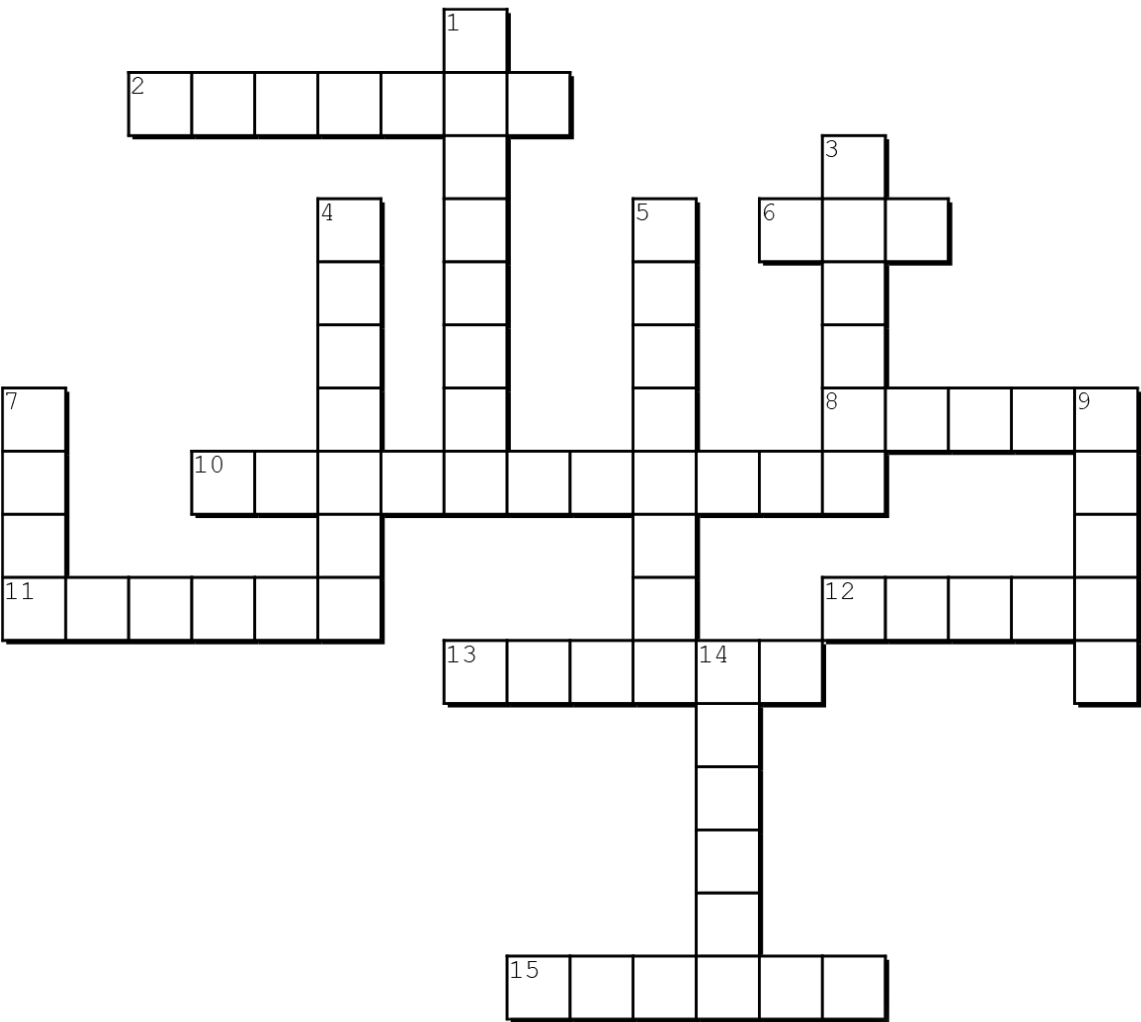
Rire dans la chambre,
Ils auraient besoin de plus que juste un balai pour nettoyer.
Comme c'était plus qu'un désordre,
Mais une façon amusante de soulager une partie de ce stress.

- Alisha D'Souza, TYBA



La Pause

Les Mots-Croisés (1)

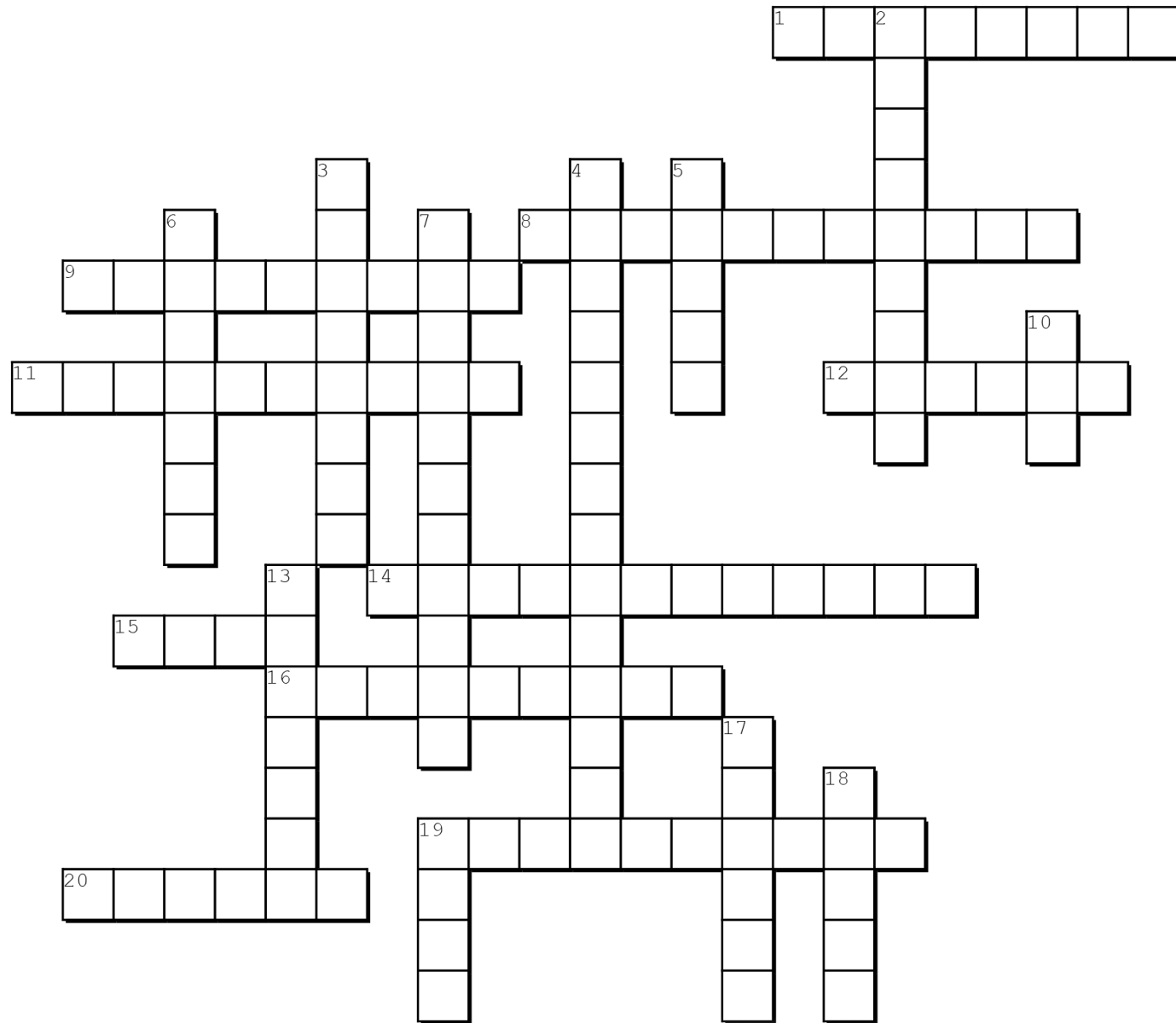


- Urmi Sethia, FYBA

Trouvez les réponses sur la page LL

La Pause

Les Mots-Croisés (2)



Created with TheTear.com's online crossword generator

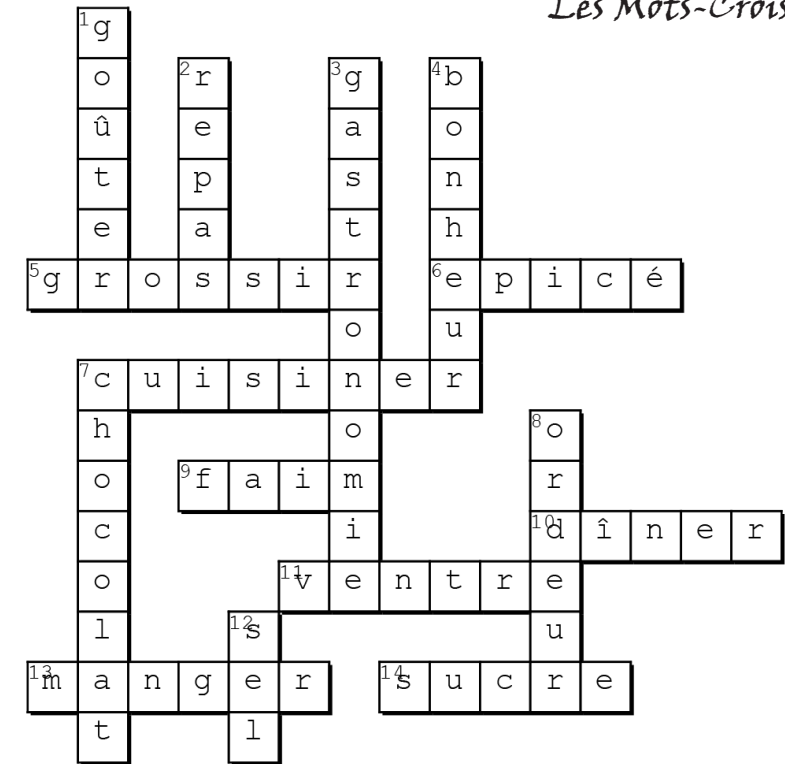
- Prutha Pandharkame, FYBA

Trouvez les réponses sur la page LL



Les Clés

Les Mots-Croisés (1)



Les Mots-Croisés (2)

