



NAMASTE

Restaurant Indien



47 Rue Croix D Or Chambery

ENTREE FROID

Raita

Yaourt Aux Crudités Et Aux Épices
Yogurt With Raw Vegetables And Spices

€5.00

Salade Nirvana

Salade Tomates Concombre Feta Olives
Tomato Cucumber Feta Olive Salad

€6.90

Salade Poulet

Salade Poulet Tikka Tomates Concombre Olives
Chicken Tikka Salad Tomatoes Cucumber Olives

€8.90

Salade Crevette

Salade Crevette Tomates Concombre Olives Jus D Citron
Salad Shrimp Tomatoes Cucumber Olives Lemon Juice

€9.90

Raita Aubergines

Yaourt, Aubergines Grillées Au Tandoor,
Tomate, Concombre, Épices Indiennes.
Yogurt, Tandoor Grilled Eggplant,
Tomato, Cucumber, Indian Spices.

€6.00

Raita De Crevettes

Émincé De Légumes Au Yaourt Avec Crevettes,
Coriandre Fraîche
Sliced Vegetables In Yogurt With Shrimp, Fresh Coriander

€8.00

NAMASTE
Restaurant Indien

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

ENTRÉES

Pakora

Beignets De Pommes De Terre, Farine De
Pois Chiche Et Différentes Épices
Potato Fritters, Flour Chickpeas and different spices

€5.00

Pakora Aubergines

Beignets D'aubergines, Farine De Pois
Chiche Avec Différentes Épices
Eggplant Fritters, Pea Flour Chickpea With Different Spices

€5.50

Oignons Bhajia

Lamelles D'oignons Marinées Dans Différentes
Épices, Farine De Pois Chiche, Frites En Beignets
Marinated Onion Slices in Different
Spices, Chickpea Flour, Fries in Donuts

€5.00

Samosa Legume

Beignets De Différents Légumes, Peu Épicés
Fritters From Different Vegetables, Not Very Spicy

€5.00

Samosa Poulet

Beignets Farcis Au Poulet, Peu Épicés.
Fritters Stuffed With Chicken, Not Very Spicy.

€5.50

Poulet Pakora

Beignets De Poulet
Chicken Fritters

€6.00

Cheese Pakora

Beignets De Fromage Aux Épices
Spiced Cheese Fritters

€6.00

Crevette/Pakora

Beignets De Crevettes
Shrimp Fritters

€7.00

Assortiment De Beignets

Samosa Légumes, Pakora Aubergine,
Pakora, Oignons Bhajia
Vegetable Samosa, Eggplant Pakora,
Pakora, Onion Bhajia

€14.00

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

LES ENTRÉES TANDOORI

Poulet Tikka

Dés de poulet désossé, marinés, macérés longuement avec bouquet d'épices et aromates, puis cuit au tandoor
Boneless diced chicken, marinated, macerated for a long time with a bouquet of spices and aromatics, then cooked in the tandoor

€7.00

Poulet Tandoori

Cuisse de poulet mariné parfumée aux épices, grillée au Tandoori
Fragrant marinated chicken leg with spices, grilled in Tandoori

€6.00

Agneau Tikka

Gigot d'agneau désossés, légèrement marinés aux épices et cuit au feu de charbon de bois.
Boneless leg of lamb, lightly marinated with spices and cooked over a charcoal fire.

€9.50

Seekh Kabab

Brochette de poulet hâché grillé
Grilled ground chicken skewer

€9.50

Saumon Tikka

Pavé de saumon mariné aux épices, grillé au charbon de bois.
Salmon steak marinated with spices, grilled over charcoal.

€9.50

Tandoori Mixed Grill

Une Pièce D'agneau, Poulet, Poisson, Kebab Et Gambas Grillés Au Tandoor
A piece of lamb, chicken, fish, Kebab And Grilled Prawns In Tandoor

€18.50

Gambas Tandoori

Gambas aux épices grillées
Prawns with grilled spices

€13.50

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

PAIN

Pains préparés à la façon Indienne, avec du blé complet, de la pâte levée (farine blanche) dans une jarre en terre cuite et cuit au charbon de bois

Naan Nature	Pain à pâte levée Yeast dough bread	€3.00
Cheese Naan	Pain au fromage doux, pâte levée cuite au tandoori Soft cheese bread, yeast dough cooked in tandoori	€3.50
Garlic Naan	Pain à pâte levée, fourré à l'ail naan garnished with Garlic and butter	€3.50
Cheese Garlic Naan	Pain à pâte levée, fourré à l'ail et au fromage Cheese and garlic Bread	€3.50
Naan Kashmiri	Pain à pâte levée aux fruits secs, noix de cajou et coco Yeast bread with dried fruits, cashew nuts and coconut	€5.50
Mirch Naan	Pain à la pâte levée farci aux piments verts Yeast dough bread stuffed with green chillies	€4.50
Keema Naan	Pain à la pâte levée farci à la viande d'agneau hachée et épicée Yeast dough bread stuffed with meat minced and spicy lamb	€5.50
Naan Chili Fromage	Pain à pâte levée, fourré au piment et fromage Yeast bread, filled with chili and cheese	€4.50
Naan Oignon Coriandre	Pain à pâte levée, fourré aux oignons et coriandre Yeast bread, filled with onions and coriander	€4.50
Naan Ail Coriandre	Pain à pâte levée à l'ail et coriandre Yeast bread with garlic and coriander	€4.50
Naan Butter	Pain à pâte levée, fourré au beurre Bread, filled with butter	€3.50

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

POULET

Poulet Madras

Curry de poulet bien épicé
Sliced boneless chicken with spices

€13.00

Poulet Karai

Poulet, oignons, poivrons verts et rouges,
tomates fraîches et sauce indien
Chicken, onions, green and red peppers,
fresh tomatoes and Indian sauce

€13.00

Poulet Vindaloo



Curry de poulet aux pommes de terre, relevé
Chicken curry with potatoes, spicy

€13.00

Butter Chicken

Poulet grillé au tandoor (four) puis cuisiné au curry par le chef
Chicken grilled in the tandoor (oven) then cooked with curry by the chef

€13.00

Poulet Palak

Curry de poulet avec épinards
Chicken curry with spinach

€13.00

Poulet Dall

Curry de poulet avec lentilles indiennes
Chicken curry with Indian lentils

€13.00

Poulet Tikka Massala

Poulet grillé au four puis cuisiné au curry
Grilled chicken in the oven then cooked with curry

€13.00

Poulet Shahi Mahal

Poulet désossé cuit avec pistaches,
amandes, noix de cajou, peu épicé
Boneless chicken cooked with pistachios,
almonds, cashews, slightly spicy

€14.00

Poulet Jalfrezi

Poulet avec tomates, poivrons, ail frais, moyennement épicé
Chicken with tomatoes, peppers, fresh garlic, medium spicy

€13.00

Poulet Aubergines

Curry de poulet avec aubergines
Chicken curry with eggplant

€13.00

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.

Please inform about any food allergies or any special instruction.

AGNEAU

Agneau Roganjosh	Curry d'agneau traditionnel Traditional lamb curry	€14.00
Agneau Vindaloo	Curry d'agneau aux pommes de terre, relevé Lamb curry with potatoes, spicy	€14.00
Agneau Sagwala(Palak)	Curry d'agneau aux épinards Lamb curry with spinach	€14.00
Agneau Madras	Curry d'agneau bien épicé Very spicy lamb curry	€14.00
Agneau Tikka Masala	Agneau grillé au four, cuisiné au curry Grilled lamb in the oven, cooked with curry	€14.00
Agneau Jalfrezi	Agneau avec tomates, poivrons, ail frais, moyennement épicé Lamb with tomatoes, peppers, fresh garlic, medium spicy	€14.00
Agneau Karai	Agneau, oignons, poivrons verts et rouges, tomates fraîches et sauce indien Lamb, onions, green and red peppers, fresh tomatoes and Indian sauce	€14.00
Agneau Shahi Korma	Gigot d'agneau avec noix de cajou, amandes et pistache Leg of lamb with cashews, almonds and pistachio	€15.00
Agneau Curry	Agneau cuit dans une sauce au curry. Lamb cooked in a curry sauce.	€14.00
Agneau Dall	Curry d'agneau avec lentilles indiennes Lamb curry with Indian lentils	€14.00
Agneau Aubergines	Curry d'agneau avec aubergines Lamb curry with eggplant	€14.00
Rara Mutton	Curry de mouton bien épicé Very spicy mutton curry	€14.00

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

PLAT DE LA MER

Poisson Massala	Poisson à la sauce épicée du chef Fish in the chef's spicy sauce	€15.00
Fish Madras 	Curry d'fish bien épicé Very spicy fish curry	€15.00
Fish Karai 	Fish, oignons, poivrons verts et rouges, tomates fraîches et sauce indien Fish, onions, green and red peppers, fresh tomatoes and Indian sauce	€15.00
Crevette Curry	Crevettes décortiquées au curry Peeled curry shrimps	€16.00
Crevette Korma	Crevettes désossé cuit avec pistaches, amandes, noix de cajou, peu épicé Shrimp cooked with pistachios, almonds, cashews, slightly spicy	€17.00
Crevette Massala	Crevettes décortiquées à la sauce épicée du chef Peeled shrimp with the chef's spicy sauce	€17.00
Crevette Baingan	Curry d'crevettes avec aubergines Shrimp curry with eggplant	€17.00
Crevette Karai 	Crevettes, oignons, poivrons verts et rouges, tomates fraîches et sauce indien Shrimp, onions, green and red peppers, fresh tomatoes and Indian sauce	€17.00
Crevette Palak	Curry d'crevettes aux épinards Shrimp curry with spinach	€17.00
Crevette Madras 	Curry d'crevettes bien épicé Very spicy shrimp curry	€17.00
Crevette Jalfrezi 	Crevettes avec tomates, poivrons, ail frais, moyennement épicé Shrimp with tomatoes, peppers, fresh garlic, medium spicy	€17.00
Gambas Curry	Gambas décortiquées sauce curry Shelled prawns with curry sauce	€20.00
Gambas Korma	Gambas décortiquées à la crème fraîche, noix de cajou et amandes Shelled prawns with crème fraîche, cashews and almonds	€20.00
Gambas Masala	Gambas décortiquées, grillées accompagnées de crevettes décortiquées cuisinées avec sauce gingembre, ail, oignon, tomates et coriandre fraîche. Shelled prawns, grilled accompanied by peeled shrimp cooked with sauce ginger, garlic, onion, tomatoes and fresh coriander.	€20.00
Gambas Karai 	Gambas, oignons, poivrons verts et rouges, tomates fraîches et sauce indien Shelled prawns, onions, green and red peppers, fresh tomatoes and Indian sauce	€20.00

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

LÉGUMES / VEGETABLES

Mixed Vegetables	Assortiment de légumes, sauce au curry Assorted vegetables, curry sauce	€11.00
Allou Palak	Epinards et pommes de terre cuisinés aux épices Spinach and potatoes cooked with spices	€11.00
Allou Bombay	Pommes de terre cuisinées sauce curry et cumin Cooked potatoes with curry and cumin sauce	€9.00
Allou Gobi	Chou-fleur et pommes de terre cuisinés dans une sauce épicée Cauliflower and potatoes cooked in a spicy sauce	€9.00
Dall Makhni	Assortiment de lentilles cuisinées dans une sauce au beurre Assortment of lentils cooked in a butter sauce	€9.00
Channa Massala	Pois chiches à la sauce épicée du chef Chickpeas with the chef's spicy sauce	€9.00
Vegetables Shahi Korma	Assortiment de légumes, sauce crème fraîche, noix de cajou et amandes Assortment of vegetables, crème fraîche sauce, cashews and almonds	€11.00
Palak Panir	Curry d'épinards au fromage Spinach curry with cheese	€11.00
Bengan Burtha	Aubergines grillées au tandoor et mijotées dans une sauce épicée Tandoor grilled eggplant and simmered in a spicy sauce	€11.00
Champignons Massala	Champignons avec des tomates fraîches, des herbes et des épices Mushrooms with fresh tomatoes, herbs and spices	€11.00
Royal Champignon Mijoté	De champignons et de petits sauce crème fraîche, noix de cajou et amandes Mushrooms and small crème fraîche sauce, cashews and almonds	€11.00

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

BIRIYANI

Le biryani est un plat du souscontinent indien à base de riz, préparé avec des épices, de la viande, du poisson ou des légumes. Le nom est dérivé du mot persan Berya qui signifie "frit" ou "grillé".

Agneau Biryani	Agneau mijoté avec du riz Basmati et 25 épices Lamb simmered with Basmati rice and 25 spices	€15.50
Poulet Biryani	Blancs de poulet mijoté avec du riz Basmati et 25 épices Chicken breasts simmered with Basmati rice and 25 spices	€13.50
Crevette Biryani	Crevettes décortiquées mijotées avec du riz Basmati et 25 épices Peeled shrimp simmered with Basmati rice and 25 spices	€16.50
Vegetable Biryani	Légumes mijotés avec du riz Basmati et 25 épices Simmered vegetables with Basmati rice and 25 spices	€11.50
Biriyani Namaste	Viande d'agneau, poulet et crevettes, mijotés avec du riz et épices variées Lamb, chicken and shrimp, simmered with rice and various spices	€17.50
Riz Nature	Riz Basmati Nature Plain Basmati Rice	€3.00
Pulao Safrani	Riz Basmati Au Cumin Et Safran Basmati Rice with Cumin and Saffron	€3.50
Matar Pulao	Riz Basmati Aux Petits Pois Basmati Rice with Peas	€4.50
Channa Pulao	Riz Basmati Aux Petits Pois Chiches Basmati Sweetbreads With Chickpeas	€4.50
Special Kashmiri Riz	Riz Basmati Aux Divers Fruits Confits Basmati Rice With Various Candied Fruits	€6.00

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

MENU NAMASTE 24.90

Servi avec cocktail maison sans alcool

Entree Au Choix

(Servi avec naan ou choix)

Poulet Tikka

Dés de poulet désossé, marinés, macérés longuement avec bouquet d'épices et aromates, puis cuit au tandoor
Boneless diced chicken, marinated, macerated for a long time with a bouquet of spices and aromatics, then cooked in the tandoor

Samoussa Legume

Beignets De Différents Légumes, Peu Épicés
Fritters From Different Vegetables, Not Very Spicy

Pakora

Beignets De Pommes De Terre, Farine De Pois Chiche Et Différentes Épices
Potato Fritters, Flour Chickpeas and different spices

Raita Au Choix

Yaourt Aux Crudités Et Aux Épices
Yogurt with raw vegetables and spices

Plat Au Choix

(Servi avec Riz saada ou Riz Safrani)

Poulet Curry

Curry de poulet légèrement épicé
Sliced boneless chicken with spices

Poulet Tikka Masala

Poulet grillé au four puis cuit au curry
Grilled chicken in the oven then cooked with curry

Vegetable Shahi Korma

Assortiment de légumes, sauce crème fraîche, noix de cajou et amandes
Assortment of vegetables, crème fraîche sauce, cashews and almonds

Dal Handi

Mélange de plusieurs lentilles à l'ail et au gingembre. Spécialité du Chef
Mixture of several lentils with garlic and ginger. Chef's Specialty

Agneau Curry

Agneau cuit dans une sauce au curry
Lamb cooked in curry sauce

Dessert

Halwa
Glace Akbari

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

MENU ROYAL NAMASTE 31.90

Servi avec cocktail maison sans alcool ou avec alcool

Entree Au Choix

(Servi avec naan ou choix)

Poulet Tandoori

Cuisse de poulet mariné parfumée aux épices, grillée au Tandoori
Fragrant marinated chicken leg with spices, grilled in Tandoori

Samosa Legume

Beignets De Différents Légumes, Peu Épicés
Fritters From Different Vegetables, Not Very Spicy

Mixte Pakora

Assortiment Beignets Pomme De Terre, Oignon Et Aubergines
Assortment of Potato, Onion and Eggplant Fritters

Crevette Pakora

Beignets De Crevettes
Shrimp Fritters

Seekh Kebab

Brochette de poulet hâché grillé
Grilled ground chicken skewer

Plat Au Choix

(Servi avec Riz saada ou Riz Safrani)

Poulet Shahi Korma

Poulet désossé cuit avec pistaches, amandes, noix de cajou, peu épicé
Boneless chicken cooked with pistachios, almonds, cashews, slightly spicy

Poulet Karai

Poulet, oignons, poivrons verts et rouges, tomates fraîches et sauce indien
Chicken, onions, green and red peppers, fresh tomatoes and Indian sauce

Agneau Jalfrezi

Agneau avec tomates, poivrons, ail frais, moyennement épicé
Lamb with tomatoes, peppers, fresh garlic, medium spicy

Agneau Tikka Masala

Agneau grillé au four, cuisiné au curry
Grilled lamb in the oven, cooked with curry

Crevette Korma

Crevettes décortiquées, sauce noix de cajou, amandes, raisins secs et bananes
Peeled shrimp, cashew sauce, almonds, raisins and bananas

Baigan Bharta

Aubergines grillées au tandoor et mijotées dans une sauce épicée
Eggplants grilled in the tandoor and simmered in a spicy sauce

Aloo Gobi

Chou-fleur et pommes de terre cuisinés dans une sauce épicée
Cooked cauliflower and potatoes in a spicy sauce

Dessert

Kulfi

Gulab Jamun

3 Glace Boule

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

FORMULES DU MIDI

sauf dimanche et jours feries

Poulet Tandoori 13.50

(Cuisse De Poulet, Épices, Grillé)

Avec

Riz Basmati

Avec

Raita

Avec

Nan Fromage Ou Nan Nature

Avec

Halwa +€2.00

Gâteau De Semoule

Vegetarien 15.50

Dall

Lentilles

Avec

Riz Basmati

Avec

Raita Ou Sautée Mix Légumes

Avec

Nan Fromage Ou Nan Nature

Avec

Halwa +€2.00

Gâteau De Semoule

Formule Grillade

NANPASTE 14.50

(Cuisse De Poulet, Épices, Grillé)

Resto indien

Poulet Tikka

morceaux de poulet marinés grillés

Agneau Tikka

Gigot d'agneau désossés, légèrement marinés
aux épices et cuit au feu de charbon de bois

Fish Tikka (Poisson)

saumon mariné, épices, grillé

SEEKH KABAB

Brochette de poulet hâché grillé

Avec

Riz Basmati

Avec

Raita

Avec

Nan Fromage Ou Nan Nature

Avec

Halwa +€2.00

Gâteau De Semoule

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.

Please inform about any food allergies or any special instruction.

FORMULES DU MIDI

sauf dimanche et jours feries

Formule Poulet Curry - 17.50

Poulet Korma

Poulet Curry Crème Fraiche, Raisin, Amande

Poulet Vindaloo  (relevé)

Poulet Sauce Curry Relevée

Avec

Riz Basmati

Avec

Raita Ou Sautée

Avec

Nan Fromage Ou Nan Nature

Avec

Halwa +€2.00

Gâteau De Semoule

Formule Crevette Et Poisson Curry 19.50

Crevettes Au Curry

Curry de crevettes décortiquées et Moyennement épicées

Fish Curry

Saumon sauce curry moyennement épicée

Avec

Riz Basmati

Avec

Raita Ou Sautée

Avec

Nan Fromage Ou Nan Nature

Avec

Halwa +€2.00

Gâteau De Semoule

NAMASTE

Restaurant Indien

Formule Agneau Curry - 19.50

Agneau Korma

agneau curry crème fraîche, amandes, raisins

Agneau Vindaloo 

agneau curry sauce relevée

Avec

Riz Basmati

Avec

Raita Ou Sautée Mix Légumes

Avec

Nan Fromage Ou Nan Nature

Avec

Halwa +€2.00

Gâteau De Semoule

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.

Please inform about any food allergies or any special instruction.

DESSERTS FAIT MAISON

Hot Gulab Jamun	Fantaisies chaudes des Maharanis, roulées dans un sirop Hot fantasies of the Maharanis, rolled in an syrup	€5.50
Kulfi	glace indienne maison à base de lait, amande, pistache, décoré à la feuille d'argent Indian ice cream made with milk, almond, pistachio, decorated with silver leaf	€5.50
Halwa	Gâteau De Semoule Tiède Décoré À La Feuille D'argent, Amandes Warm semolina cake decorated with silver leaf, almonds 🍌🍌🍌	€5.00

DESSERTS

Glace Akbari	Glace à la vanille nappée d'un coulis de mangue Vanilla ice cream topped with mango coulis	€5.00
Glace – Coupe 3 Boules	Vanille, Pistache, Chocolat, Café, Citron, Fruits de la passion, Coco et Mangue. Vanilla, Pistachio, Chocolate, Coffee, Lemon, Passion fruit, Coconut and Mango.	€5.50
Coupe Colonel	Glace 2 boules de citron, accompagnées de vodka Ice cream 2 scoops of lemon, accompanied by vodka	€6.50
Fondant Au Chocolat	Façon cheffondant au chocolat servi sur sa crème anglaise, accompagné d'une boule vanille Chef style chocolate fondant served on custard, accompanied by a vanilla scoop	€6.50

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

CARTE DES BOISSON

Eaux Minérales

Evian 50cl	€3.50
Badoit 50cl	€3.50
San Pellegrino 50cl	€3.50
Evian 1 ltr	€5.50
Badoit 1 ltr	€5.50
San Pellegrino 1 ltr	€5.50

Soda

Coca Cola	€3.50
Coca Zero	€3.50
Sprite	€3.50
Orangina	€3.50
Ice Tea (Pêche)	€3.50
Limonade	€3.50
Fanta	€3.50
Schweppes Tonic	€3.50
Schweppes Agrumes	€3.50

Jus

Oranj	€3.50
Mangue	€3.50
Mix Fruit	€3.50
Ananas	€3.50
Jus de Pomme	€3.50

Sirop

Granadine	€3.50
Fraise	€3.50
Citron	€3.50
Menthe	€3.50
Pêche	€3.50

Boisson Chaude

Espresso	€2.00
Café Décaféiné	€2.50
Café Allonge	€2.50
Thé Au Jasmin	€3.50
Thé À La Cannelle	€3.50
Thé À La Menthe	€3.50
Thé Épicé Indien	€3.50
Avec Lait	

Merci de signaler toute allergie alimentaire ou toute instruction particulière.
Please inform about any food allergies or any special instruction.

BOISSONS MAISON

Lassi À La Mangue

Boisson Traditionnelle Indienne À Base De Lait Et De Yaourt.
Traditional Indian drink made from milk and yogurt.

€5.50

Lassi À La Banane

Boisson traditionnelle Indienne à base de lait et de yaourt.
Traditional Indian drink made from milk and yogurt.

€5.50

Lassi Salée

Boisson traditionnelle Indienne à base de lait et de yaourt.
Traditionnal Indian drink made from milk and yogurt.

€5.50

Lassi Coco

Boisson traditionnelle Indienne à base de lait et de yaourt.
Traditionnal Indian drink made from milk and yogurt.

€5.50

Lassi À La Rose

Boisson traditionnelle Indienne à base de lait et de yaourt.
Traditionnal Indian drink made from milk and yogurt.

€5.50

Lassi Sucrée

Boisson traditionnelle Indienne à base de lait et de yaourt.
Traditional Indian drink made from milk and yogurt.

€5.50

Lassi Nature

Boisson traditionnelle Indienne à base de lait et de yaourt.
Traditional Indian drink made from milk and yogurt.

€5.50

NAMASTE
Restaurant Indien



Dhanyavaad!

ANJANMAASTEE

Restaurant Indian