

Baba Ganoush

Cette purée d'aubergines, crémeuse et agréablement parfumée à l'ail, est comme dans le monde entier. Pour une dégustation idéale, faites griller quelques Pitas à feu doux sur votre gazinière et trempez-les dans le Baba Ganoush

Préparation : 10 mn + temps de refroidissement

Cuisson : 30 à 45 mn

Pour 4 à 6 personnes

Ingédients :

3 aubergines

2 petites gousses d'ail

2 cuil. à soupe de Tahini

Le jus d'1/2 citron

1 cuil. A soupe d'huile d'olive

1 poignée de graines de grenade

Sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 200°C (th 6-7)

1. Sur une plaque de cuisson disposer les aubergines après les avoir piquer à la fourchette
2. Les enfourner 30 à 45 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres
3. Quand elles sont assez froides pour les manipuler ôter la peau et réserver la chair
4. Laisser refroidir complètement
5. Dans un mortier, écraser l'ail au pilon avec une pincée de sel
6. Incorporer le tahini et le jus de citron
7. Hacher finement la chair des aubergines refroidie
8. Transférer dans un saladier et incorporer la préparation à l'ail et au tahini
9. Saler, poivrer et mélanger
10. Arroser d'huile d'olive et parsemer de graines de grenade.

Délicieux l'apéro avec modération

Bon appétit

Pain Pita

Sûrement le pain le plus célèbre du Moyen-Orient, la pita est saine et multi-usage. Ces pains peuvent être farcis de falafels, d'houmous et de salade, mais ils sont délicieux avec n'importe quelle saveur. Fabriquer ses pitas soi-même fait une réelle différence avec celles achetées en supermarché

Préparation : 25 mn + 1 h de levée

Cuisson : 10 mn

Pour 6 pains

Ingrédients

2 ½ cuil. à café de levure boulangère déshydratée

1 cuil. à soupe de miel ou de sucre en poudre

450g de farine de pain blanc

1 ½ cuil. à café de sel de mer

10 cl de lait tiède

Huile végétale

Préparer 15 cl d'eau tiède

Dans un petit bol, dissoudre la levure dans 3 cuil. à soupe d'eau tiède

Ajouter le miel ou le sucre

Dans un grand saladier, tamiser la farine et le sel

Ajouter la levure dissoute

Verser progressivement l'eau restante et le lait en remuant avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte lisse et homogène

Transférer cette pâte sur un plan de travail légèrement fariné

La pétrir 10 mn jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple

Former une boule, la mettre dans un saladier, couvrir d'un film alimentaire huilé ou un torchon humide et laisser reposer 1 h dans un endroit chaud afin qu'elle double de volume

Préchauffer le four à 230°C (th 7-8)

Former 6 boules de pâte, puis les abaisser en cercles de 20 cm de diamètre

Les disposer sur une plaque de cuisson badigeonné d'un peu d'au

Enfourner 7 à 9 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorés

Servir chaud

A l'apéro, en entrée, en plat un délice

Bon appétit

Tahini

Le tahini fait parti des fondamentaux de la cuisine libanaise.

Préparer avec des graines de sésame décortiquées et grillées, mais les graines entières conviennent aussi très bien, l'écorce accentue le goût acidulé de la sauce.

N'hésitez pas à griller vous-même les graines dans une poêle 5 mn à feu moyen en remuant régulièrement pour éviter qu'elles ne brûlent.

Votre mixeur ne vous permettra sûrement pas d'obtenir un mélange aussi lisse que les préparations du commerce, mais qu'importe... les saveurs d'une sauce maison sont inégalables

Préparation : 10 mn

Pour 35cl de sauce

Ingédients

250g graines de sésame

1 c à café e sel

15 cl d'huile d'olives

1. Dans le bol d'un mixeur, réduire les graines de sésame et le sel avec la moitié de l'huile.
2. Racler les parois du bol et incorporer progressivement l'huile restante.
3. Ajuster la quantité d'huile
4. Verser dans un pot stérilisé et fermer hermétiquement
5. Conserver au réfrigérateur pendant 1 mois maximum.
6. Mélanger avant l'emploi

Une sauce qui sublimer vos plats et ravira vos convives

Bon appétit

HOUMOUS

Il existe de nombreuses versions de cette recette classique.

Celle-ci est simplement la meilleure.

On recommande généralement d'utiliser des produits frais, mais pour cette recette, je vous conseille des pois chiches en conserve.

Le houmous est l'authentique restauration rapide : vite réalisé, vite avalé, et délicieux !

Préparation : 5 mn

Pour 6 personnes

Ingrédients

800 g de pois chiches en conserve

3 gousses d'ail

4 cuil. à soupe de tahini

Le jus de 2 citrons

2 cuil. à café de sel

Huile d'olives

1. En réservant 5 cl de jus de conservation, égoutter les pois chiches
2. Dans le bol d'un mixeur, mettre les pois avec tous les autres ingrédients
3. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène
4. Rectifier l'assaisonnement avec du jus de citron si nécessaire
5. Verser l'houmous dans un bol,
6. Arroser généreusement d'huile d'olives
7. Servir

A l'apéro sur des morceaux de pita une tuerie

Bon appétit

Noix de cajou au zaatar

Ces délicieuses noix, croquantes et salées juste comme il faut, vont vous ouvrir l'appétit pour un mezze.

Préparation 5 mn

Cuisson 10 à 15 mn

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

4 cuil. à café de zaatar

1 cuil. à café de sel

100g de noix de cajou

100g d'amandes avec ou sans la peau

1. Préchauffer le four à 180° C (th 6)
2. Dans un saladier, mélanger l'huile, le zaatar et le sel jusqu'à obtention d'une pâte.
3. Ajouter les noix de cajou et les amandes
4. Mélanger pour les enrober uniformément
5. Répartir les noix de cajou et les amandes enrobées sur une plaque de cuisson et enfourner 8 mn
6. Mélanger hors du four
7. Enfouner de nouveau 5 mn
8. Egoutter sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile.
9. Laisser refroidir et rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Remplace sans hésiter les cacahuètes pour l'apéritif

Bon appétit

SALADE DE FREEKEH A LA GRENADE

200 g de freekeh

1 pincée de sel

4 cuillères à soupe de mélasse de grenade

1 petit bouquet de persil

1 petit bouquet de menthe

150g de cerneaux de noix

200 g de féta

Graines de grenade

1. Cuire le freekeh avec 40 cl d'eau froide, sel, 1 cuillère d'huile d'olives.
2. Porter à ébullition à feu moyen
3. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les graines soient tendres.
4. Egoutter, puis laisser refroidir.

SAUCE

3 cuillères à soupe d'huile d'olives

1 cuillère à soupe de mélasse de grenades

Menthe et persil (1/2 bouquet de chaque)

Sel

Mélanger le freekeh, les noix, la féta, la grenade, la sauce

Très frais un meze qui mettra en appétit vos convives

Bonne dégustation

SALADE DE POIS CHICHES ET LÉGUMES

4 personnes

Ingrédients :

- Pois-chiches (équivalent d'une boîte de 250g)
- 2 tomates
- 1 poivron
- 1 concombre
- 1 oignon rouge ou jaune
- 1 botte de coriandre (facultatif)
- Jus d'un citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Cumin

1. Couper les légumes en petits dés. Hacher la coriandre.
2. Presser le citron.
3. Mettre les légumes dans un saladier. Ajouter les pois chiches.
Mélanger.
4. Ajouter l'huile d'olive puis le citron.
5. Assaisonner avec sel, poivre et cumin selon vos goûts.

Un mezze pour un repas libanais ou un salade en entrée pour un repas estival

Bon appétit

Taboulé libanais

Taboulé signifie littéralement « salade assaisonnée ». Le taboulé libanais est généralement garni de persil et de menthe, d'oignon, de tomates et de boulgour, arrosé de jus de citron et d'huile d'olive. Traditionnellement, on sert le taboulé libanais dressé dans un grand plat, entouré de feuilles de salade romaine, de vigne ou de chou tendre. Elles sont roulées en cornets pour déguster le taboulé. Très frais, ce plat est idéal pour accompagner un barbecue ou lors d'un pique nique.

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

5 botte(s) Persil frais

3 Tomate

2 Citrons

2 Oignons verts

40 ml Huile d'olive

1 tasse(s) Boulgour

Quelques feuilles Menthe fraîche

Sel fin

Poivre du moulin

PRÉPARATION :



Préparation

35 min

Cuisson

20 min

1.

Commencez par faire cuire le boulgour. Portez une casserole d'eau à ébullition. Salez légèrement puis versez le boulgour. Retirez la casserole du feu, couvrez-la et laissez le boulgour absorber pendant 15 à 20 minutes (l'eau sera normalement complètement absorbée par le boulgour, sinon égouttez-le). Réservez votre boulgour au frais.

2.

Lavez et séchez soigneusement le persil, la menthe, les citrons et les tomates. Hachez finement le persil et coupez les tomates en petits dés (en conservant leur jus).

3.

Dans un saladier, mélangez le boulgour avec le persil haché, les dés de tomates et leur jus. Mélangez bien et laissez macérer pendant 30 minutes au frais.

4.

Coupez les feuilles de menthe et les oignons verts puis ajoutez-les au saladier de boulgour au persil et à la tomate. Salez et poivrez à votre convenance.

5.

Pressez les citrons pour en recueillir le jus. Arrosez le taboulé libanais avec le jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez à nouveau et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Réservez votre taboulé libanais au réfrigérateur jusqu'au moment de le servir. Dégustez votre taboulé libanais bien frais.

ASTUCES

Pour préparer votre taboulé libanais, vous pouvez aussi faire gonfler le boulgour en ajoutant un peu de jus de citron et de jus des tomates. Les graines de boulgour vont s'imbiber de l'assaisonnement et de la garniture du taboulé. Utilisez du persil plat plutôt, le persil frisé est plus fort en goût et plus amer. Enfin, veillez à bien hacher les herbes aromatiques au couteau et non au mixeur pour qu'elles ne finissent pas en purée.

Carottes rôties à la coriandre et au sésame

Ingrédients pour 2 ou 3 personnes

- 2 ou 3 belles carottes
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de sésame
- Un petit bouquet de coriandre fraîche (ne lésinez pas, c'est un élément à part entière de la recette)
- Sel (ou fleur de sel) et poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°.

Pelez les carottes, lavez-les et séchez-les. Coupez les légumes en bâtonnets de taille équivalente pour favoriser une cuisson harmonieuse.

Placez le tout dans un plat à four, arrosez avec l'huile d'olive et mélangez à la main pour bien enrober les bâtonnets d'huile. Poivrez légèrement et salez.

Pendant que les légumes rôtissent, torréfiez le sésame dans une petite poêle à sec. Lavez la coriandre et effeuillez-la.

Retirez les légumes du four quand ils sont un peu dorés et tendres (mais pas mous). Laissez tiédir et saupoudrez le sésame. Ajoutez enfin la coriandre effeuillée ou grossièrement hachée.

Ce plat se déguste chaud ou tiède le jour même ou froid le lendemain. Vous pouvez ajouter un trait d'huile d'olive supplémentaire avant de servir. Ou une pointe de piment d'Espelette...

Un peu de croquant salade fraîcheur qui ravira vos papilles

Bon appétit!

DIP A L'AVOCAT ET AU TAHIN

2 avocats mûrs

75g de petits pois

2 cuillères à soupe de tahin

1 citron

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de miel

1 cuillère à café de cumin

1 petit bouquet de menthe

Sel & poivre

Pignons de pin

1. Blanchir les petits pois et les rincer à l'eau froide
2. Mixer tous les ingrédients
3. Décorer avec les pignons et la menthe

Excellent à l'apéritif

Bon appétit

DIP A L'AUBERGINE

2 aubergines

2 gousses d'ail

1 pincée de sel

½ citron

4 cuillères à soupe d'huile d'olives

1 cuillère à café de pignons de pin grillés

1. Griller les aubergines sur la flamme ou au four (30')
2. Prélever la chair, la presser
3. Laisser refroidir
4. Mixer les ingrédients
5. Décorer avec les pignons

Un mezze qui peut être servi à l'apéritif pour remplacer les chips

Bon appétit

Chich Taouk : brochettes de poulet libanaises aux épices

Préparation 20 mn

Cuisson 12 mn

Repos 2 h

Temps Total 2 h 32 mn

pour 4 personnes

Ingrédients

- 800 g de filets de poulet
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillerée à café de piment
- 1 cuillerée à café de cumin
- 1 cuillerée à café de thym émietté
- 1 cuillerée à café de sumac
- ½ cuillerée à café de cannelle
- 1 pincée de safran
- 8 pains Pita

Pour la sauce :

- 2 yaourts à la grecque
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Couper les citrons, les presser et récupérer le jus.
2. Éplucher les gousses d'ail, les hacher. Réserver.
3. Dans un plat, verser le jus du citron, l'ail haché, l'huile ainsi que toutes les épices et mélanger.
4. Découper les blancs de poulet en morceaux de 3 cm de large
5. Faire mariner dans le mélange pendant deux heures ou mieux une nuit au frais.

6. Au bout de ce laps de temps, enfiler les morceaux de poulet sur des brochettes courtes en bambou (trois morceaux par brochette).
7. Allumer la plancha feu vif.
8. La huiler à l'huile d'olive. Poser les brochettes dessus et les faire cuire environ 10 à 12 minutes en les retournant de temps en temps.
9. Dans le même temps, préparer la sauce :
10. Prélever le jus du citron, mélanger dans une jatte avec les yaourts et l'huile. Saler, poivrer.
11. Ouvrir les pitas.
12. Servir les brochettes bien chaudes avec la sauce dans la pita

Pour un barbecue original

Bon appétit

Namoura (gâteau de semoule libanais)

PRÉPARATION :



Préparation

25 min

Cuisson

25 min

INGRÉDIENTS:

6 PERS.

500 g de semoule fine

200 g de sucre

2 yaourts au lait entier

2 c. à café de bicarbonate de soude

70 g de beurre

Pour le sirop:

250 g de sucre

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

20 cl d'eau

1.

Mélangez la semoule, le sucre, le bicarbonate, 50 g de beurre fondu et les yaourts dans un saladier.

2.

Étalez cette pâte dans un moule beurré.

3.

Couvrez d'un linge et laissez reposer 2 heures.

4.

Préchauffez le four à 170°C.

5.

Enfournez le gâteau pendant 25 minutes.

6.

Laissez tiédir puis démoulez.

7.

Découpez en carrés ou losanges.

8.

Faites bouillir le sucre avec le jus de citron et l'eau, jusqu'à ce que le mélange épaississe en sirop.

9.

Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, laissez épaissir à nouveau en sirop.

10.

Versez chaud sur le gâteau.

11.

Laissez refroidir et servez.

ASTUCES

Pour cette recette de Namoura (gâteau de semoule libanais), vous pouvez compter 25 minutes de préparation. Pour en savoir plus sur les aliments de cette recette de gateaux, rendez-vous ici sur notre [guide des aliments](#).

Mouhalabieh : la recette libanaise

Infos pratiques

- Nombre de personnes 4
- Temps de préparation 15 minutes
- Temps de cuisson 5 minutes
- Degré de difficulté Facile
- Coût Bon marché

Les ingrédients de la recette

- 50 cl de lait
- 80 g de sucre semoule
- 40 g de Maïzena
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 40 g de pistaches non salées

La préparation de la recette

1. Dans le lait à peine tiède, faites dissoudre le sucre semoule. Versez ensuite un peu de ce lait sucré sur la Maïzena et remuez avec un fouet jusqu'à ce qu'elle soit bien diluée.
2. Versez le reste de lait, tout en fouettant. Transvasez la préparation dans la casserole où a tiédi le lait et portez-la sur feu doux. Fouettez jusqu'à ce que cette crème bouillonne et épaississe.
3. Hors du feu, incorporez l'eau de fleur d'oranger. Répartissez le mouhalabieh dans quatre ramequins individuels que vous placez au frais au moins 2 h.
4. Hachez les pistaches et répartissez-les, au moment de servir, sur les crèmes.

Délicieux dessert qui ravira les papilles de votre famille

JUS D'ORANGES SANGUINE A LA GRENADE ET A L'EAU DE ROSE

Jus d'oranges sanguines (8 oranges)

1 cuillère à café d'eau de rose

1 cuillère à café de mélasse de grenade

2 poignées de graines de grenade fraîche

Servir avec des glaçons

Boisson rafraîchissante à servir en apéritif et à tout moment de la journée

Bonne dégustation