

Cours de cuisine libanaise.

Taboulé (pour 4 à 5 personnes)

5 bottes de persil
3 tomates
½ oignon jaune (en saison, remplacer par des oignons verts frais)
2 citrons pressés
3 cuil. à soupe de boulgour
huile d'olive, sel, poivre

Hacher fin le persil à la main. Couper les tomates et l'oignon en rondelles, puis en petits dés.
Saupoudrer une cuillère à café de poivre sur l'oignon haché, mélanger et mettre à macérer dans le jus de citron.
Faire tremper le boulgour dans de l'eau froide pendant 30 min.
Mélanger tous les ingrédients au moment de servir.



Fattoush

1 laitue ou iceberg
4 tomates
1 concombre
3 poivrons verts
1 botte de persil
1 oignon
1 petit citron
1 gousse d'ail
huile d'olive, sel, poivre, sumac en poudre
2 pains libanais

Couper la salade. Hacher l'oignon et le persil.
Couper en gros dés les tomates, le concombre non épluché et les poivrons.
(Possibilité de rajouter des radis et de la menthe.)
Préparer la vinaigrette en mélangeant une gousse d'ail écrasée avec le jus d'un citron, un bouchon d'alcool de grenade (facultatif), l'huile d'olive, le sel, le poivre et le sumac.
Faire griller le pain libanais :
- soit 1 min par pain au four à micro-ondes pour qu'il devienne croustillant. Couper en carrés.
- soit coupé en carrés de 2 cm au four traditionnel à 150°C (th.5)
- soit coupé en carrés de 2 cm et frit dans l'huile. Egoutter le pain frit sur du papier absorbant.
Mélanger les légumes avec la vinaigrette au moment de servir. Rajouter le pain.



Hommos

500 g pois chiches

150 g tahina

jus de citron, huile d'olive, sel

Laver les pois chiches et les faire tremper dans l'eau pendant une nuit.

Les cuire à la cocotte minute pendant 20 min ou une heure dans une casserole.

(possibilité de cuire de grandes quantités et de congeler les pois chiches après cuisson).

Mixer les pois chiches avec le tahina, le jus de citron, le sel et éventuellement de l'ail (facultatif).

Avant de servir, décorer le hommos avec des pois chiches, du persil, du paprika et arroser d'un peu d'huile d'olive.



Roulés aux fromages

400 g de fromage feta

400 g de mozzarella râpée

1 œuf

3 cuil. à soupe de persil haché

feuilles de pâte filo ou bricks

Mélanger la feta et la mozzarella râpée avec un œuf et le persil.

Préparer une colle en mélangeant un peu de farine avec de l'eau.

Couper les feuilles de pâte filo en triangles. Badigeonner éventuellement les feuilles (si feuilles à banitza) avec du beurre fondu.

Poser un peu de fromage sur la base du triangle. Rouler en repliant les bords pour obtenir un cigare. Coller.

Faire frire les roulés dans l'huile chaude.



Samboussiks à la viande hachée

*Pâte : 2 ½ verres de farine
½ verre d'huile végétale (tournesol ou olive)
un peu de sel*

*Farce : 1 gros oignon
viande de bœuf hachée
pignons de pin
7 épices (sedem podpravki) ou poivre doux*

Faire revenir la viande avec l'oignon haché et les pignons dans un peu d'huile.
Mélanger la farine et l'huile pour obtenir une pâte. Rajouter de l'eau si nécessaire.
Etaler la pâte au rouleau. Découper des cercles avec un verre.
Mettre la farce au centre du cercle. Plier en 2, puis replier légèrement les bords et les presser.
Faire frire dans l'huile chaude.



Feuilles de vigne farcies

*2 tasses de riz rond
500 g viande de bœuf hachée
½ tasse huile d'olive
1 cuil. à café de 7 épices
filet de bœuf coupé en tranches
1 tomates coupée en rondelles
1 oignon coupé en rondelles
feuilles de vigne séchées*

Mélanger le riz avec la viande, les 7 épices et l'huile.
Mettre dans le fond d'une casserole, des rondelles de tomates et d'oignon et 3 tranches de filet de bœuf.
Poser la feuille de vigne (dessus de la feuille posée sur le plan de travail). Mettre une ½ cuil. à café de farce sur la feuille. Plier les côtés et rouler en cigarette. Puis mettre dans la casserole.

Répéter l'opération avec les autres feuilles. Si la couche est complète dans la casserole, séparer avec la couche suivante avec des rondelles de tomates et d'oignon et des tranches de filet de bœuf.
Recouvrir d'eau (2 cm au dessus de la dernière couche). Couvrir avec une assiette sur laquelle on pose un poids.

Porter à ébullition, puis cuire à feu doux pendant 1h30 à 2h.

(Possibilité de rajouter de l'huile d'olive en cours de cuisson ou du jus de citron à la fin).



Chavarna

500 g filet bœuf

½ tasse à café de vinaigre

½ tasse à café d'huile de tournesol

½ tasse à café de jus de citron

2 tomates

½ oignon

½ cuil. à café d'épices à chavarna

1 cuil. à café de sel

tahina

Couper la viande en lamelles. Rajouter le vinaigre, l'huile, les épices, le sel, le jus de citron et l'oignon émincé. Laisser mariner 12 heures.

Rajouter des tomates coupées en quartiers. Mettre au four à 170 °C, puis à 200 °C pendant 30 min.

Préparer une sauce avec le tahina, du jus de citron, du sel et un peu d'eau.



Katayif

Pâte : 250 g farine

350 g eau tiède

1 cuil. à café de levure de boulanger en sachet

Crème : 3 verres de lait

¼ verre de farine ou de maïzena

Mettre la farine dans un saladier. Rajouter l'eau. Mélanger au mixer. Ajouter la levure et mixer à nouveau. Couvrir et laisser gonfler 3 heures environ.

Mélanger la farine avec le lait. Mettre sur le feu en remuant jusqu'à épaississement de la crème. Laisser refroidir.

Cuire des ronds de pâte comme pour des crêpes, mais seulement d'un côté. La crêpe doit être sèche sur le dessous et molle sur le dessus.

Mettre une cuillère de crème sur la crêpe et replier en 2 pour former un cornet.

(On peut tremper le sommet du cornet dans des pistaches mixées ou concassées.)

Arroser de sirop de sucre au moment de servir.

