

Anne Wilson

# Cuisine LIBANAISE

Signes de la popularité croissante de la cuisine libanaise, jusqu'alors méconnue des palais occidentaux, la pita est accessible dans beaucoup de supermarchés et l'on peut également se procurer taboulé, kebabs, houmous et falafels dans la plupart des épiceries fines et restaurants rapides orientales. La multitude de plats à base de légumes, légumineux et céréales procure une alimentation saine et légère. Les plats à base de poulet et de poisson sont également peu caloriques, souvent aromatisés de citron, citron vert et herbes fraîches. Les Libanais aiment les desserts bien sucrés et les agrémentent souvent de miel, noix et épices diverses. Merveilleuse rencontre avec une cuisine épicée à souhait et généralement peu calorique.

FIORÉDITIONS

ISBN 88-7525-040-5



9 788875 250409



## Précision utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols.

Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml.

Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes présent en moyenne 60 g.

Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

### Quantités indiqués

Tasse/Bol = 250 ml

Cuill. à soupe = 20 ml

Cuill. à café = 5 ml

Copyright © 2003 Murdoch Books® a division of Murdoch Magazines Pty Limited,  
GPO Box 1203, Sydney NSW 2001, Australie

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Titre original : *Lebanese Cooking*

Copyright © 2003 pour l'édition française

Publishing 2000 - Fioredizioni Srl

Tél. +39 06 30 36 28 98 Fax. +39 06 30 36 14 13

email: publishing2000@tin.it

Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co. Ltd.

Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7525-040-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

# Cuisine LIBANAISE





## PRODUITS DE BASE DE LA CUISINE LIBANAISE



*Signes de la popularité croissante de la cuisine libanaise, la pita et le boulgour sont accessibles dans beaucoup de supermarchés. On trouve les ingrédients moins connus (tabineb, okras) dans les magasins et rayons d'alimentation exotique ou diététique et sur certains marchés.*

**Boulgour** : blé concassé, précuit à la vapeur avant concassage. Trempé dans l'eau pendant 10 minutes, égoutté, on l'utilise en salade, comme le taboulé, ou on l'intègre à des boulettes de viande (keftas).

**Coriandre** : on trouve assez couramment cette herbe au parfum acidulé. Ses petites feuilles plates sont finement dentelées. On utilise également les graines de coriandre, entières ou moulues.

**Cumin** : les graines de cumin, entières ou réduites en poudre, ont un arôme chaud, un peu âcre. Elles se préservent mieux

entières et il faut les mouliner au moment de les utiliser.

On conserve bien le cumin dans un petit bocal, étanche.

**Eau de fleur d'orange** : solution saturée de néroli, essence extraite des fleurs du bigaradier.

On en parfume des pâtisseries, divers desserts et des sirops.

**Eau de rose** : essence diluée de roses rouges odorantes. Elle ajoute une note subtile et inhabituelle aux gâteaux et sucreries. On la trouve dans certains rayons d'alimentation, en parfumerie et en pharmacie.

**Houmous** : cette crémeuse purée de pois chiches,

assaisonnée d'huile d'olive, ail et jus de citron, est aux pays du Moyen-Orient ce que les frites sont à la France.

On trouve le houmous tout fait, dans les épiceries moyen-orientales ou au supermarché. Il peut accompagner des brochettes ou des crudités, ou encore tartiner la pita.

**Lentilles** : elles peuvent être brunes, blondes, vertes ou roses. On les cuit sans trempage préalable, en les recouvrant de leur volume d'eau, 15 à 30 minutes.

On peut en faire des salades, des purées et des soupes.

**Mezze** : ce terme signifie hors-d'œuvre.



Les Libanais ont coutume de servir un généreux assortiment de mezze, qui parfois constituent tout un repas.

**Okra** : appelé aussi gombo, ce légume tropical est une capsule verte cannelée, en forme de cône.

On peut l'acheter frais ou en conserve, notamment dans les magasins asiatiques.

Frais, il faut enlever son pédoncule (base large) avant cuisson. Les okras se conservent 10 jours au réfrigérateur.

À défaut, les remplacer par des courgettes ou de la courge.

**Pâte filo** : on la trouve toute faite, réfrigérée, dans les rayons de produits moyen-orientaux, en paquet de feuilles fines comme du



secs, en vrac, soit en conserve. Avant la cuisson, les pois chiches secs doivent tremper dans l'eau, au moins 4 heures.

**Tabineb** : cette pâte de graines de sésame grillées se trouve en bocal dans les magasins d'alimentation exotique. Il faut bien la mélanger avant de s'en servir, car la partie la plus liquide remonte à la surface.

**Yaourt** : lait caillé fermenté. En France, le yaourt est surtout connu comme dessert mais, de plus en plus, on découvre ses usages culinaires multiples comme dans beaucoup de pays, du Proche-Orient à l'Asie.

Battu avec du concombre haché, il rafraîchit le palais après un plat épicé.

papier. Cette pâte est un mélange de farine, à haute teneur en gluten, d'huile et d'eau. Comme elle se dessèche et se brise très facilement, on l'enveloppe d'un film alimentaire ou d'un linge humide.

**Pistaches** : la couleur verte de ces amandes réjouit l'œil. On les décortique à la main.

**Pois chiches** : ces gros pois blonds sont un aliment de base au Liban et dans la plupart des pays méditerranéens. On en fait le houmous et les falafels (rissoles épicées). Les pois chiches se trouvent soit

## LES ENTRÉES (MEZZE)

*On demande souvent un assortiment de mezza dans les restaurants libanais, car ces petits plats sont aussi appétissants que nourrissants.*

Crème d'aubergine  
au tahineh

*Préparation :*  
20 minutes

*Cuisson :*  
20 minutes

*Pour 6 à 8 personnes*

minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre. Retirer la peau.

**4** Dans un mixeur, mettre la pulpe d'aubergine, l'ail, le jus de citron, le tahineh et l'huile d'olive. Broyer pour obtenir une crème. Saler selon le goût.

**5** Garnir de menthe et servir avec de la pita.

**Note :** Ce plat, nommé *baba ghannouj*, est l'un des hors-d'œuvre préférés au Moyen-Orient.

*2 petites aubergines, coupées en deux dans la longueur  
2 gousses d'ail, écrasées  
2 c. à café de jus de citron*

*1/3 de bol de tahineh  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de menthe fraîche, hachée  
Sel*

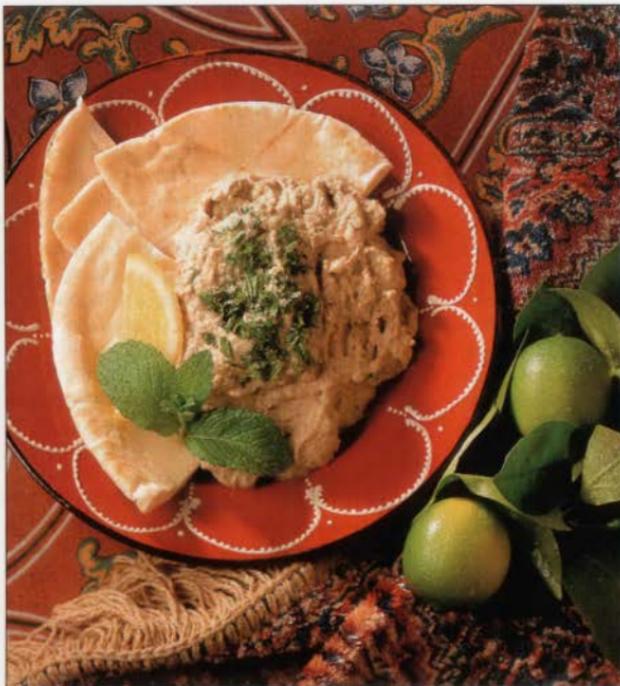
**1** Préchauffer le four à 190 °C.

**2** Saupoudrer de sel la chair des aubergines.

Laisser dégorger 10 à 15 minutes, rincer et essuyer avec

du papier absorbant.

**3** Dans un plat à four, disposer les moitiés d'aubergines, face intérieure tournée vers le haut. Faire cuire au four une vingtaine de



Couvrir de sel la chair des aubergines. Laisser dégorger de 10 à 15 minutes.



Faire cuire au four 20 minutes, puis retirer la peau.



Mettre dans un mixeur aubergine, ail, jus de citron, tahineh et huile.



Mixer 30 secondes pour réduire en crème. Saler.

## Houmous



Le plus célèbre hors-d'œuvre libanais.

*Préparation :*

10 minutes

+ trempage

*Cuisson :*

1 heure

*Pour 8 à 10 personnes*

*1 bol de pois chiches secs  
750 ml d'eau  
1 jus de citron  
60 ml d'huile d'olive*

*2 gousses d'ail, bacheés  
2 c. à soupe d'eau  
1/2 c. à café de sel  
Paprika*

**1** Faire tremper les pois chiches secs dans l'eau, au moins 4 heures, sauf s'ils sont en boîte.

Égoutter, mettre dans une casserole, ajouter l'eau et porter à ébullition. Laisser frémir 1 heure à découvert, égoutter.

**2** Mixer les pois chiches, le jus de

citron, l'huile, l'ail, l'eau et le sel, 30 secondes pour obtenir une purée crémeuse.

### VARIANTE

Ajouter au houmous 185 g de tahinhe : on en fait une sauce pour les kebabs en l'allongant d'un peu d'eau. Saupoudrer de paprika et servir avec du pain pita.



Faire tremper les pois chiches plusieurs heures.



Laisser cuire les pois chiches pendant 1 heure et égoutter.



Verser pois chiches, jus de citron, l'huile, ail, eau et sel dans un mixeur.



Mixer tous les ingrédients pour obtenir une purée.

## Rouleaux croustillants



2 c. à soupe d'huile  
d'olive  
1 oignon, émincé  
1/5 de bol de pignons  
500 g d'agneau, babcé  
1/4 de bol de raisins  
secs, babcés  
1 bol de fromage râpé  
2 c. à soupe  
de coriandre, babcée  
2 c. à soupe de menthe,  
babcée

1 c. à café de poivre  
moulu  
375 g de pâte filo  
85 g de beurre  
SAUCE AU YAOURT  
1/4 de concombre  
2 pots de yaourt  
1 c. à soupe  
de coriandre, babcée

1 Préchauffer le four à 190 °C. Tapiser une plaque à four de 32 x 28 cm d'un papier sulfurisé, huilé.  
2 Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte. À feu moyen, laisser dorer l'oignon et les pignons. Ajouter l'agneau et le faire revenir à feu moyen, 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit

bien doré et que presque tout le liquide soit évaporé.  
3 Retirer du feu et laisser un peu refroidir. Ajouter les raisins, le fromage, 2 cuillerées à café de coriandre, autant de menthe, 1 cuillerée à café de poivre et mélanger.  
4 Poser 6 feuilles de pâte sur le plan de travail. Découper chaque feuille en 4 bandes. Badigeonner

60 g de beurre fondu les bandes de pâte et les poser l'une sur l'autre. Placer 1 cuillerée à soupe de farce à l'agneau et enrôler.  
5 Disposer les rouleaux sur la plaque et les badigeonner avec le restant de beurre. Enfourner et laisser cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Servir chaud ou froid avec la sauce au yaourt.  
6 Sauce au yaourt-Éplucher le concombre, retirer les graines et émincer la chair. Le mélanger au yaourt, avec la coriandre.

### CONSEIL

Ces rouleaux croustillants à l'agneau peuvent être préparés à l'avance et conservés pendant 3 mois au congélateur, dans un sachet plastique.



Faire dorer dans l'huile oignon et pignons à feu moyen.



Ajouter raisin, fromage, coriandre, menthe et poivre.



Découper 6 feuilles de pâte en 4 bandes chacune.



Enrouler 1 cuillerée à soupe de farce d'agneau sur l'extrémité de la bande.

## Feuilles de chou farcies



6 grandes feuilles de chou vert

### FARCE

2 c. à café d'huile d'olive

4 oignons nouveaux, émincés

1 gousses d'ail, écrasée

2 c. à soupe de concentré de tomate

1/2 bol de raisins secs bruns

2 c. à soupe d'amandes effilées

Préparation :  
30 minutes

Cuisson :  
20-25 minutes

Pour 6 personnes

1 c. à café de graines de cumin

1/2 c. à café de cannelle en poudre

2 c. à soupe de persil, haché

2 1/2 bols de riz long grain, cuit

250 ml de bouillon de poule ou de légumes

### SAUCE AU YAOURT

2 pots de yaourt

1 c. à café de cumin

1 c. à soupe de menthe, hachée

1 Préchauffer le four à 190 °C.

Badigeonner d'huile ou de beurre fondu un plat à four, à bords hauts.

2 Blanchir les feuilles de chou dans l'eau bouillante.

Égoutter, retirer la base dure des feuilles et réserver les feuilles.

3 Farce - Chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire blondir l'oignon et l'ail à feu moyen.

Ajouter le concentré de tomate, les raisins secs, les amandes, les graines de cumin, la cannelle, le persil, le riz cuit.

Bien mélanger. Retirer du feu et laisser refroidir

quelques instants.

4 Déposer 3 cuillerées à soupe de farce sur l'extrémité d'une feuille de chou.

Enrouler, replier les côtés vers l'intérieur et continuer d'enrouler.

Procéder de même pour chaque feuille. Disposer les farcis, verser le bouillon par-dessus, couvrir et cuire au four 20-25 minutes.

5 Sauce au yaourt - Mélanger yaourts, cumin et menthe.

La servir avec les feuilles de chou farcies, décorées de menthe ou de coriandre fraîche.

### CONSEILS

La sauce au yaourt doit se préparer seulement au moment de servir.

Si les feuilles de chou sont difficiles à détacher, ébouillanter le chou entier 3 ou 4 minutes.

Le laisser refroidir quelques instants dans une passoire.

Les feuilles devraient se défaire facilement.



Ebouillanter les feuilles de chou 10 secondes.



Mélanger concentré de tomate, raisins secs, amandes, épices, persil et riz.



Déposer la farce sur l'extrémité de la feuille de chou et l'enrouler.



Mettre les farcis dans un plat à four et les arroser de bouillon.

## Falafels à la salade piquante



Ces croquettes libanaises sont les plus connues.

### FALAFELS

2 bols de pois chiches  
750 ml d'eau  
1 oignon moyen, émincé  
2 gousses d'ail, écrasées  
2 c. à café de persil, haché  
1 c. à café de coriandre, hachée  
1 c. à café de cumin en poudre  
1 c. à soupe d'eau  
2 pinçees de levure  
Huile pour friture

### SALADE PIQUANTE

2 tomates pelées, coupées en dés  
1/4 de concombre libanais, coupé en dés  
1/2 poivron vert, coupé en julienne  
2 c. à soupe de persil, haché  
3 pinçees de sucre  
2 c. à café de sauce chili  
Poivre noir en grains  
1 citron

2 Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, l'eau, la levure. Mixer 10 secondes pour obtenir une pâte. Laisser lever 30 minutes.

**Préparation :**  
25 minutes  
+ 30 de levage  
+ 4 heures de trempage  
**Cuisson :**  
20-25 minutes  
**Pour 6 personnes**

3 Salade piquante - Mélanger dans un saladier les légumes avec le zeste et le jus du citron, le sucre, la sauce chili, 6 tours de moulin à poivre, le persil.

4 Prélever à la cuillère la pâte de falafel et former de grosses boulettes. Les presser entre les mains pour en extraire le liquide. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y plonger chaque boulette avec une cuillère.

La laisser immergée 3-4 minutes en remuant légèrement la cuillère. Lorsque les croquettes sont d'un brun doré, les retirer à l'écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.  
5 Servir les falafels sur un lit de salade piquante, ou dans des pitas garnies au houmous.



Mélanger tous les ingrédients des falafels.



Déposer tout ce qui compose la salade piquante.



À l'aide d'une cuillère, former des boulettes de pâte.



Lorsque les falafels ont bien doré, les égoutter sur du papier absorbant.

## Boulettes de poulet aux pistaches



375 g de poulet haché  
 1/4 de bol de chapelure  
 1/3 de bol de pistaches  
 décortiquées, hachées  
 1 œuf, légèrement  
 battu  
 1/2 c. à café de curcuma  
 en poudre

Préparation :  
 10 minutes  
 Cuisson :  
 6 minutes  
 Pour 14 boulettes

1/2 c. à café de cannelle  
 en poudre  
 1 c. à soupe de graines  
 de coriandre moulues  
 1/2 bol de farine  
 2 c. à soupe d'huile  
 d'olive  
 Quartiers  
 de citron

**1** Dans une jatte, tout mélanger : poulet, chapelure, pistaches, œuf, curcuma, cannelle, coriandre, farine, huile d'olive.  
**2** Prélever le mélange par cuillerées, former des boulettes et les rouler dans la farine.

**3** Chauffer l'huile. À feu vif, faire rissoler plusieurs boulettes à la fois, en les retournant fréquemment. Les égoutter sur du papier absorbant.  
**4** Servir avec du citron.



Décortiquer les pistaches en les ouvrant à la main.



Mélanger poulet, chapelure, pistaches, œuf et épices.



Modeler des boulettes et les rouler dans la farine.



Faire rissoler les boulettes dans l'huile bien chaude.

## Soupe de lentilles et d'épinards



500 g de lentilles blondes  
1,25 l d'eau  
2 c. à café d'huile d'olive  
1 oignon, émincé  
2 gousses d'ail, écrasées  
20 feuilles d'épinards,  
coupées en lanières

1 c. à café de cumin  
en poudre  
1 zeste de citron, râpé  
2 c. à café de coriandre,  
hachée  
1/2 l de bouillon  
de légumes  
1/2 l d'eau

*Préparation :*  
10 minutes

*Cuisson :*  
1 heure 25

*Pour 4 à 6 personnes*

1 Porter à ébullition les lentilles dans l'eau et laisser frémir et laisser frémir à découvert. Rincer et égoutter les lentilles.

Dans une cocotte, chauffer l'huile. À feu moyen, faire dorer l'oignon et l'ail, puis les épinards pendant 2 minutes. 2 Ajouter les lentilles, le cumin, le zeste, la coriandre, le bouillon et l'eau. Laisser frémir à découvert 15 minutes.



Hacher oignon et coriandre, écraser l'ail, couper les épinards en lanières.



Faire dorer l'ail et l'oignon à feu moyen.



Laisser revenir les épinards environ 2 minutes.



Ajouter lentilles, cumin, zeste de citron, coriandre, bouillon et eau.



## SALADES, LÉGUMES ET PAIN

*Si la réputation du taboulé n'est plus à faire, la gastronomie libanaise nous offre d'autres salades excellentes et des plats de légumes originaux.*

## Taboulé



Fraîcheur acidulée.

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

aucune

Pour 6 à 8 personnes

250 g de boulgour  
ou de semoule

1/2 l d'eau

3/4 de bol de persil  
plat, haché

3/4 de bol de menthe,  
hachée

4 oignons nouveaux,  
hachés

2 tomates, coupées  
en petits dés

1 jus de citron

1 c. à soupe d'huile  
d'olive

1 c. à café de poivre  
moulu

**1** Faire tremper  
10 minutes le  
boulgour, l'égoutter  
et presser avec une  
cuillère pour l'essorer.

**2** Dans un saladier,  
mélanger le boulgour,  
le persil, la menthe,  
les oignons, les  
tomates, le jus de

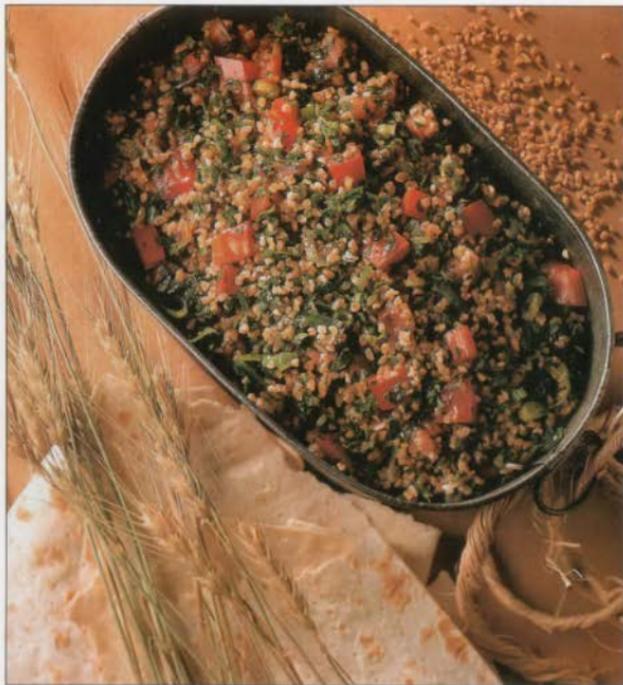
citron, l'huile, le  
poivre. Le taboulé  
peut servir d'entrée  
ou de salade, ou être  
un plat complet. Pour  
un buffet, le présenter  
en barquette.

**Variante :**

Le boulgour, blé  
concassé, peut être  
remplacé par  
du couscous,  
grain moyen.

**CONSEIL**

La pita fourrée de taboulé  
est un excellent sandwich  
avec du poulet, des falafels  
ou de l'houmous.  
Conserver le taboulé au  
réfrigérateur, recouvert  
d'un film alimentaire.



Égoutter le boulgour dans un tamis et le presser avec une cuillère.



Hacher finement le persil et la menthe avec un couteau.



Couper les tomates en petits dés, presser un citron.



Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

## Salade de pommes de terre aux épices



*Préparation :*  
15 minutes

*Cuisson :*  
20 minutes

*Pour 6 personnes*

500 g de pommes de terre  
250 g de haricots verts

ASSAISONNEMENT  
4 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

1 gousse d'ail, écrasée  
2 piments, épépinés et émincés

6 brins de coriandre, hachés

1 c. à café de graines de carvi

20 minutes. Elles doivent être tendres, mais fermes, les égoutter. Ébouillanter, puis égoutter les haricots.

**2 Assaisonnement** - Mettre dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail, les piments, la coriandre, le carvi et battre le tout.

Servir la salade tiède ou froide, avec l'assaisonnement préparé au dernier moment.

**1** Couper en deux les pommes de terre et

les faire cuire à petit bouillon, environ



Couper les pommes de terre en deux et les haricots verts en biseau.



Cuire les pommes de terre, environ 20 minutes.



Ébouillanter les haricots verts 2 à 3 minutes, égoutter.



Battre ensemble tous les ingrédients de l'assaisonnement.



## Salade d'aubergines et de courgettes



2 petites aubergines  
3 petites courgettes  
2 c. à soupe d'huile  
d'olive  
8 brins de coriandre,  
hachée

*Préparation :*

25 minutes

*Temps de cuisson :*

6 minutes

*Pour 6 personnes*

*1/2 jus de citron*

*1/2 jus d'orange*

*1/2 c. à café de poivre*

*noir moulu*

1 Couper en deux les aubergines, les débiter en demi-rondelles fines. Les mettre dans une passoire et les

saupoudrer de sel. Laisser dégorger 15-20 minutes.

2 Couper les courgettes en longs

rubans fins. Rincer les tranches d'aubergines, les sécher avec du papier absorbant. Badigeonner d'huile les deux faces et les disposer dans un plat à four.

3 Sous le grill chaud, faire dorer les tranches, 3 minutes de chaque côté.

4 Dans un saladier, disposer aubergines et courgettes, parsemer de coriandre, poivrer, verser le jus de fruits et l'huile, remuer.



Saupoudrer de sel pour que dégorcent les tranches d'aubergines.



Avec un couteau-éplucheur, couper les courgettes en longs rubans fins.



Faire griller les aubergines huilées, 3 minutes de chaque côté.



Mélanger légumes, coriandre, jus d'orange, jus de citron, poivre et huile.



## Salade d'épinards aux noix



30 feuilles d'épinards  
frais  
250 g de haricots verts,  
coupés en deux  
1/2 oignon, émincé  
1/5 de bol de yaourt  
entier  
1 c. à soupe de jus  
de citron

8 feuilles de menthe,  
coupées en lamelles  
1/2 bol de noix, coupées  
en morceaux  
Brins de menthe  
fraîche  
Poivron rouge, découpé  
en fines lanières

**1** Laver les épinards  
à l'eau froide.

Ébouillanter  
séparément les  
épinards et les  
haricots, 2 minutes.  
Égoutter, laisser  
refroidir.

**2** Disposer épinards,  
haricots verts et

oignon sur un plat.

**3** Mélanger yaourt,  
jus de citron et  
menthe dans un bol.  
Verser la sauce sur la  
salade, parsemer de  
noix, de menthe et  
de poivron rouge.

Servir la salade avec  
du pain pita.



Couper en deux les haricots verts  
et émincer l'oignon.



Plonger 2 minutes dans l'eau  
bouillante épinards et haricots verts.



Pour l'assaisonnement, battre yaourt,  
jus de citron et menthe.



Les lanières de poivron s'enroulent  
en spirale au contact de l'eau glacée

## Okras à la tomate et aux oignons



1 bol de pois chiches  
750 ml d'eau  
1 c. à soupe d'huile  
d'olive  
8 petits oignons  
2 gousses d'ail,  
écrasées  
4 tomates, pelées  
1 c. à soupe  
de jus de citron

Préparation :  
10 minutes + 4  
heures de trempage  
Cuisson :  
1 heure 40  
Pour 4 personnes

1 bol de jus  
de tomate  
2 c. à soupe de vin rouge  
(facultatif)  
500 g d'okras, frais ou  
en boîte, rincés  
1 c. à soupe d'origan,  
bâché  
1 c. à café de poivre  
noir moulu

1 Faire tremper les pois chiches 4 heures, ou toute la nuit. Chauffer l'huile dans une cocotte, mettre les oignons et l'ail. Laisser dorer, à feu moyen, 4 minutes.

Ajouter les tomates, les pois chiches, le jus de citron, le jus de tomate et le vin. Faire mijoter couvert 40 minutes.  
2 Verser les okras et prolonger la cuisson

de 20 minutes. Si les okras sont en boîte, les incorporer seulement 5 minutes en fin de cuisson.

3 Parsemer d'origan, poivrer et mélanger. Servir en plat principal avec du riz, ou en accompagnement de viande.

**Note :** Laver les okras (gombos) et éplucher leur pédoncule. Pour qu'ils soient moins gélatineux, avant la cuisson les asperger d'un verre de vinaigre, les remuer, les laisser reposer 30 minutes et les rincer.  
**Variante :** On peut remplacer les okras par des courgettes, de la courge ou des pâtissons.



Peler les tomates : les plonger dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide.



Mélanger tomates, pois chiches, jus de citron, jus de tomate.



Après 40 minutes de cuisson, ajouter les okras et laisser mijoter 20 minutes.



Parfumer d'origan frais et de poivre au moment de servir.

## Pita



On la fait aussi avec de la farine complète.

*1 sachet de levure  
375 ml d'eau tiède*

*1 c. à café de sucre en  
poudre*

**1** Dans une jatte, mélanger eau, sucre et levure. Laisser reposer 5 minutes dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'une mousse apparaisse.

**2** Mettre la farine, la levure et l'huile dans un mixeur. Mixer rapidement, jusqu'à la formation de pâte homogène.

**3** Travailler la pâte

*Préparation :*  
10 minutes +  
40 minutes de  
levage

*Cuisson :*  
6-8 minutes  
*Pour 12 galettes*

*3 1/2 bols de farine  
de blé*

*2 c. à soupe d'huile  
d'olive*

sur une planche bien farinée, jusqu'à ce qu'elle soit élastique, non collante.

Mettre la boule dans une jatte huilée, la recouvrir d'un film alimentaire, puis d'un torchon propre. Laisser reposer dans un endroit tiède, 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

**4** Presser la pâte pour évacuer l'air, la diviser en 12 boules. Les étendre au rouleau en galettes de 5 mm d'épaisseur.

Les disposer sur une plaque huilée et les badigeonner d'eau. Laisser encore lever 20 minutes. Préchauffer le four à 250 °C.

**5** Si les galettes se sont desséchées, les humecter à nouveau. Passer au four 4-5 minutes. La galette de pita doit être souple, peu colorée, légèrement soufflée et creuse. On peut la déguster froide avec une salade ou chaude, fourrée : hoummos, falafel, caviar d'aubergine, etc.



Mélanger levure, eau et sucre. Laisser reposer jusqu'à formation de mousse.



Mixer farine, levure et huile pour former une boule de pâte.



Évacuer les bulles d'air de la pâte levée et la diviser en 12 portions.



Étendre au rouleau des galettes de 5 mm d'épaisseur. Enfourner.

## POULET ET POISSON

*Le poulet et le poisson à la libanaise sont souvent aromatisés d'herbes fraîches, de citron ou de citron vert.*

### Poulet grillé à l'ail et au yaourt

*Préparation :*  
10 minutes  
*Cuisson :*  
8 minutes  
*Pour 4 personnes*

**1** Marinade - Batta ensemble les ingrédients. Disposer les escalopes de poulet sur la grille du four, huilée. Napper de sauce la face supérieure.  
**2** Passer sous le grill quelques minutes, puis les retourner.



*4 escalopes de poulet*

*2 c. à café de poivre noir moulu*

*MARINADE*

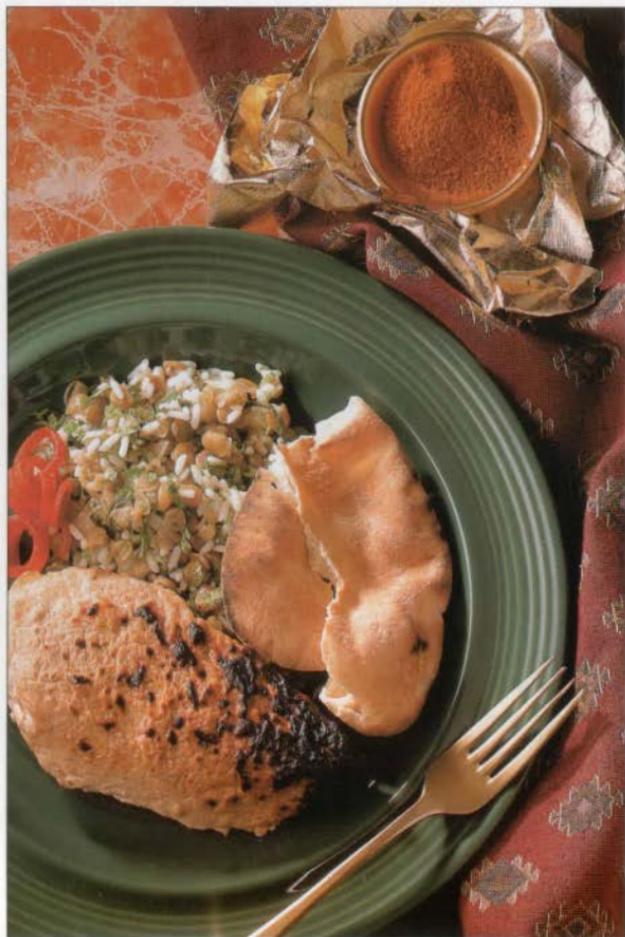
*1 pot de yaourt*

*3 gousses d'ail, écrasées*

*1 c. à café de paprika*

*1 pincée de cayenne*

*1 c. à café de poivre de la Jamaïque*



*Écraser l'ail saupoudré de sel avec une spatule.*



*Pour faire la sauce, mélanger le yaourt avec l'ail et les épices.*



*Disposer les escalopes sur la grille du four et les napper de sauce.*



*Retourner les escalopes, napper l'autre face et faire griller.*

## Poulet mariné au citron vert



Léger et parfumé.

4 escalopes de poulet  
2 c. à soupe d'huile  
d'olive

### MARINADE

5 c. à soupe de jus  
de citron vert

Préparation :  
15 minutes  
+ marinade

Cuisson :  
5-10 minutes

Pour 4 à 6 personnes

1 c. à café de coriandre  
moulue

1 c. à café de cumin  
en poudre

1/2 c. à café de curcuma  
1 c. à soupe de menthe,  
bachée

1 Découper le poulet  
en languettes larges  
de 1,5 cm.

Marinade - Mélanger

tous les ingrédients  
dans une jatte.  
Y placer les morceaux  
de poulet. Laisser

mariner plusieurs  
heures, au  
réfrigérateur, dans  
le récipient couvert  
en le remuant de  
temps en temps.

Égoutter la viande,  
garder la marinade.  
2 Chauffer l'huile  
dans une poêle, faire  
dorer les morceaux de  
poulet 5 à 10 minutes,  
puis les tremper dans  
la marinade.

3 Servir le poulet  
accompagné de  
houmous dans  
des rouleaux de pita.



Préparer le poulet et le couper  
en languettes.



Mélanger jus de citron, épices  
et herbes pour la marinade.



Laisser mariner le poulet, l'égoutter.  
Le faire dorer dans l'huile bien chaude.



Cuire le poulet à point, le plonger  
dans la marinade avant de servir.



## Poulet rôti au miel



1 poulet de 1,5 kg  
2 gousses d'ail,  
écrasées  
2 c. à soupe de menthe,  
bâchée  
60 g de beurre

Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
1 heure  
Pour 4 à 6 personnes

1 jus de citron  
4 c. à soupe de miel  
375 ml d'eau  
Gingembre confit  
Amandes effilées

1 Préchauffer le four à 180 °C. Dégraisser le poulet. Le passer sous l'eau et l'essuyer.

2 Mélanger la menthe et l'ail, glisser ce mélange sous la peau du

poulet. Dans une petite casserole, faire chauffer le beurre avec le miel et le jus de citron, tout en tournant.

3 Enduire le poulet de cette préparation, le ficeler, le déposer sur une grille au-dessus d'un plat à four. Verser l'eau au fond du plat.

4 Faire dorer au four 1 heure. Servir avec gingembre confit et amandes effilées.



Mélanger la menthe et l'ail puis les glisser sous la peau du poulet.



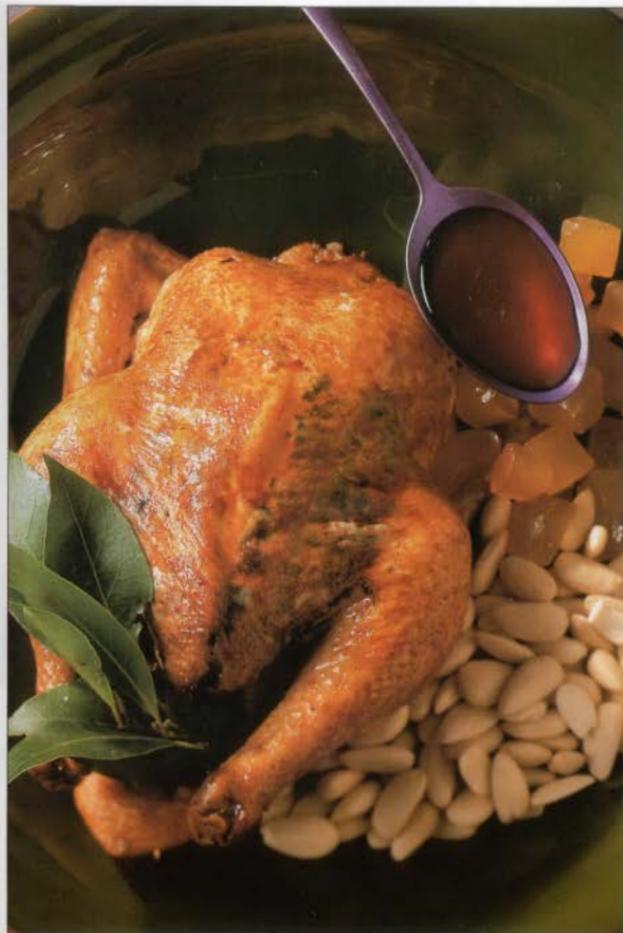
Ficeler solidement les pattes du poulet.



Faire chauffer le beurre avec le miel et le jus de citron, tout en tournant.



Badigeonner le poulet du mélange de miel.



## Kebabs de poisson au cumin



*Préparation :*  
10 minutes  
*Cuisson :*  
5-6 minutes  
*Pour 4 personnes*

*750 g de filets  
de poisson à chair  
blanche*

### MARINADE

*2 c. à soupe d'huile  
d'olive*

*1 gousse d'ail, pilée  
1 c. à soupe  
de coriandre, hachée  
2 c. à café de cumin  
en poudre  
Poivre noir moulu*

**1** Débiter le poisson en cubes de 3 cm et l'enfiler sur des brochettes huilées.  
**2** Marinade - Dans un bol, fouetter l'huile avec l'ail, la coriandre, le cumin et le poivre. Badigeonner de cette sauce les brochettes de poisson disposées dans un plat. Couvrir d'un film alimentaire

et laisser mariner au réfrigérateur, quelques heures. Égoutter et garder la marinade.  
**3** Disposer les kebabs sur la grille du four, légèrement huilée. Les griller 5 minutes, en les retournant une fois et en les badigeonnant encore de marinade.



Couper des filets de poisson, blanc et ferme, en cubes de 3 cm de côté.



Huiler les brochettes et enfiler les morceaux de poisson.



Pour faire la marinade, mélanger huile, ail, coriandre, cumin et poivre.



Faire griller les kebabs en les badigeonnant de marinade.

## Poisson sauce aux pignons



Préparation :

15 minutes

Cuisson :

10-15 minutes

Portions : 4

### SAUCE AUX PIGNONS

*3/4 de bol de pignons  
grillés  
2 tranches de pain  
complet  
1 gousses d'ail  
1 c. à soupe de jus de  
citron*

*250 ml de court-bouillon*

*1 c. à soupe de persil,  
baché*

*15 g de beurre*

*1 zeste de citron,  
coupé en filaments*

*4 filets de poisson  
à chair blanche*

1 Sauce aux pignons - les pignons, le pain et l'ail avec le jus de  
Mixer rapidement

citron et le court-bouillon, pour obtenir une sauce crémeuse. Verser dans une casserole, ajouter le persil et tourner à feu doux.

2 Faire fondre le beurre dans une poêle avec le zeste de citron. Cuire les filets de poisson, 2 minutes de chaque côté.

3 Servir le poisson nappé de sauce aux pignons.



Pour la sauce, mixer pignons, pain, ail, jus de citron et court-bouillon.



Verser la sauce dans une casserole, mélanger le persil, chauffer à feu doux.



Faire fondre le beurre avec le zeste de citron dans une poêle.



Cuire les filets de poisson 2 minutes de chaque côté.



## Poisson au tahineh pimenté



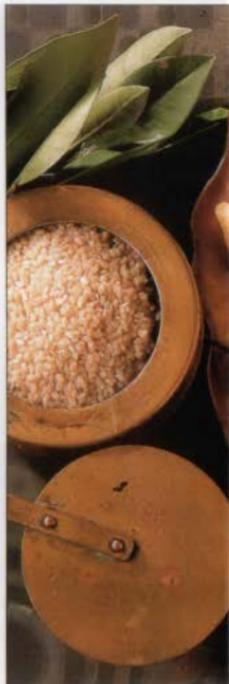
2 daurades de 500 g  
1 c. à soupe  
de gingembre frais,  
râpé  
2 c. à café de paprika  
2 oignons, émincés  
4 c. à soupe d'eau

Préparation :  
10 minutes  
Cuisson :  
30 minutes  
Pour 4 personnes

SAUCEAU TAHINEH  
1/2 bol de tahineh  
1 c. à soupe de miel  
2 jus de citron  
1/2 bol d'eau  
1/2 c. à café  
de sauce chili

1 Préchauffer le four à 180 °C. Graisser un plat à four à bords hauts. Inciser les flancs des poissons en traçant des losanges. Frotter de gingembre et saupoudrer de paprika.  
2 Étaler la moitié des oignons dans le plat. Poser dessus les

poissons et les recouvrir du restant d'oignons. Verser l'eau au fond du plat, couvrir et cuire 30 minutes environ.  
3 Sauce au tahineh - Mélanger et chauffer tous les ingrédients. Retirer les poissons du four et les servir avec la sauce.



Inciser en diagonales les flancs de chaque poisson.



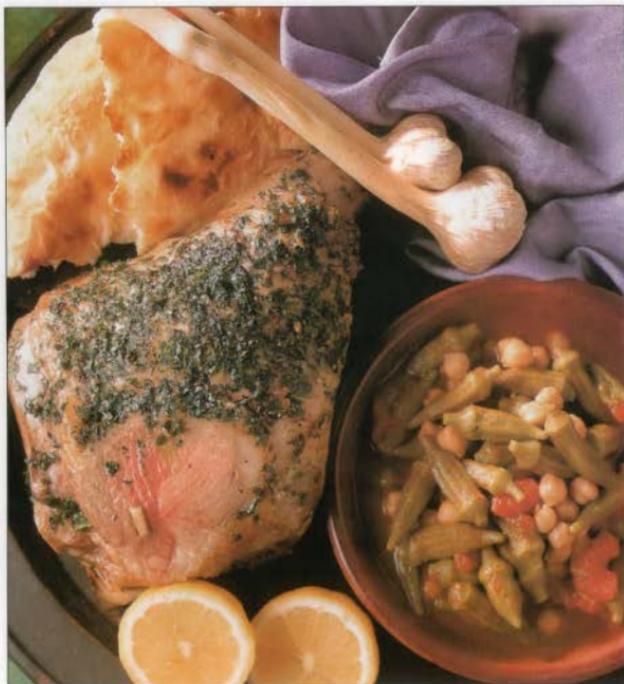
Poser les poissons entre deux couches d'oignons.



Faire cuire à four chaud, 30 minutes environ.



Mélanger tahineh, miel, jus de citron, eau et sauce chili.



Faire de profondes incisions sur le pourtour du rôti.



Glisser dans chaque incision une tranche d'ail et un zeste de citron.

## MOUTON, BŒUF, VEAU

*Au Liban, la viande de mouton est la plus appréciée. On cuisine moins le bœuf, dont on fait des boulettes ou des ragoûts.*

### Agneau rôti à la coriandre et au citron

Préparation :

15 minutes

Cuisson :

1 heure 20

Pour 6 à 8 personnes



1,8 kg de gigot  
d'agneau, déossé  
2 gousses d'ail,  
coupées en tranches  
Zestes de citron,  
d'un cm de côté

1/2 bol de coriandre,  
hachée

4 c. à soupe de persil,  
haché

Poivre noir moulu

2 c. à soupe d'huile d'olive  
250 ml d'eau

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Dégraisser la viande. Avec un couteau pointu, faire de profondes incisions et insérer dans chacune une tranche de gousse

d'ail et un zeste de citron.

**2** Mélanger l'huile, la coriandre hachée, le persil haché et le poivre.

Enduire le gigot d'agneau de ce

mélange et le déposer sur une grille au-dessus d'un plat à four.

Verser l'eau dans le plat.

**3** Faire rôti l'agneau

1 heure 20 au maximum.

Ajouter de l'eau au fond du plat en cours de cuisson : le jus ne brûle pas et la viande ne se dessèche pas.

**4** Servir le gigot rôti découpé en tranches, arrosées du jus de cuisson, avec une garniture de légumes.



Mélanger coriandre, persil, poivre, huile et enduire l'agneau.



En cours de cuisson, verser un peu d'eau au fond du plat.

## Gratin d'aubergines à l'agneau



*Préparation :*  
30 minutes

*Cuisson :*  
20-25 minutes

*Pour 6 personnes*

*2 aubergines, coupées en deux dans la longueur*  
*2 c. à café d'huile d'olive*  
*2 oignons, émincés*  
*1 kg d'agneau, babcé*  
*1 c. à café de poivre de la Jamaïque*  
*2 c. à café de menthe, babcé*

*2 c. à soupe de confiture de gingembre*  
*2 c. à soupe de concentré de tomate*  
*1/2 bol de raisins secs*  
*3 bols de riz long grain, cuit*  
*2 bols de fromage râpé*

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Graisser un plat à four à bords hauts. Disposer les tranches d'aubergine dans une passoire, les saupoudrer de sel pour qu'elles dégorcent 20 minutes. Les rincer sous l'eau courante et les sécher

avec du papier absorbant.

**2** Chauffer l'huile dans une poêle. Faire dorer les oignons à feu moyen, puis le hachis d'agneau, pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que tout le liquide s'évapore.

**3** Ajouter au hachis le

piment, la menthe, le gingembre, le concentré de tomate et les raisins secs. Prolonger la cuisson de 2 minutes, retirer du feu.

**4** Disposer dans le plat à four la moitié des tranches d'aubergine. Les recouvrir de la moitié du hachis, puis de la moitié du riz cuit, enfin de la moitié du râpé.

Alterner **3** couches : aubergines, viande, riz.

Couvrir le plat et laisser cuire au four 20 minutes.

Le retirer pour parsemer la surface de fromage râpé. Faire gratiner sous le grill préchauffé.



Faire dorer le hachis d'agneau dans les oignons.



Incorporer les épices, le concentré de tomate et les raisins secs.



Disposer une couche d'aubergines et étaler la moitié du hachis.



Ajouter la moitié du riz et parsemer de la moitié du fromage.

## Pita à l'agneau épicé



Sandwich libanais.

### MARINADE

2 gousses d'ail, écrasées  
2 c. à café d'oignon  
en poudre  
1 c. à café de  
gingembre, râpé  
1 c. à café de poivre  
noir moulu  
1 c. à soupe de  
coriandre,  
bachée

125 ml de vin rouge  
2 filets d'agneau  
2 c. à café d'huile d'olive  
4 grandes galettes  
de pita  
2 tomates, coupées  
en rondelles  
Taboulé  
Houmous

d'un film alimentaire  
et laisser mariner au  
réfrigérateur, 2 heures  
minimum, en les  
retournant parfois.  
Égoutter.  
2 Saisir les filets, dans

l'huile à feu moyen,  
5 minutes de chaque  
côté. Déglacer avec la  
marinade : à feu vif,  
laisser réduire le jus  
3 minutes. Couper les  
filets en tranches fines.  
3 Disposer les  
tranches d'agneau sur  
des galettes de pita,  
chauffées et ouvertes  
en deux. Recouvrir :  
rondelles de tomates,  
houmous et taboulé.  
Enrouler la pita  
autour de la  
garniture et servir  
immédiatement.

### CONSEIL

L'oignon en poudre est  
un substitut pratique  
à l'oignon frais pour  
parfumer une marinade.  
Il existe aussi des mélanges  
d'épices tout prêts pour  
marinade.



Préparer la viande avec un couteau fin et pointu.



Remuer les filets dans la préparation et les laisser mariner plusieurs heures.



Saisir la viande dans l'huile. Déglacer avec la marinade et laisser réduire.



Découper en fines tranches et en garnir la pita chaude.

## Keftas de bœuf



Ou de mouton.

*1/4 de bol de boulgour  
250 ml d'eau  
750 g de bœuf haché  
1 oignon, émincé  
finement  
1 gousses d'ail, écrasée*

*1 c. à café de cumin  
moulu  
1/2 c. à café de cannelle  
en poudre  
1/4 de bol de pignons,  
hachés  
1 œuf, battu  
Taboulé*

**1** Faire tremper le  
boulgour dans l'eau,

30 minutes. Égoutter.  
Dans une jatte,

mélanger le boulgour  
avec le reste des  
ingrédients, le cumin  
et la cannelle. Répartir  
en 12 portions.

**2** Modeler chaque  
portion en forme de  
saucisse, l'enfiler sur  
une brochette.

**3** Griller les keftas sur  
une grille huilée,  
8 minutes à feu vif,  
en les tournant  
pour qu'elles soient  
dorées et cuites  
au centre.

**4** Accompagner  
de taboulé.



Mélanger le boulgour avec  
les autres ingrédients.



Répartir la préparation en 12 portions  
et former des saucisses.



Insérer une brochette en métal  
dans l'axe de chaque saucisse.



Faire griller les keftas en les tournant  
régulièrement.



## Ragoût de bœuf aux okras



2 c. à café d'huile d'olive  
2 gros oignons, coupés  
en huit  
1 kg de bœuf à braiser,  
coupé en cubes de 2 cm  
100 ml de vin rouge  
1/4 de bol de concentré  
de tomate  
1 c. à soupe de coriandre,  
bachée

8 petites pommes  
de terre, coupées  
en quatre  
1/2 l de bouillon  
de bœuf  
1/4 de bol de persil,  
baché  
350 g d'okras frais ou  
750 g d'okras en boîte,  
rincés et égouttés

**1** Faire chauffer l'huile dans une cocotte, puis revenir les oignons à feu moyen. Ajouter les morceaux de bœuf par petites quantités, les faire dorer de tous côtés, 2-3 minutes.

Remettre dans la cocotte tous les morceaux.  
**2** Verser le vin, le concentré de tomate, la coriandre, couvrir et laisser mijoter 35 minutes. Ajouter les pommes de terre et le

bouillon de bœuf, faire cuire encore 15 minutes à découvert.

**3** Mettre les okras et le persil, mélanger et prolonger la cuisson de 10 minutes. Si les okras sont en boîte, les cuire 5 minutes seulement.  
**4** Servir le ragoût avec du riz ou accompagné de légumes verts.

**Conseil :** Pour raffermir les okras, plongez-les dans le vinaigre avant cuisson.

**Variante :** Si vous ne trouvez pas d'okras, utilisez des courgettes, coupées en petites bûchettes.



Faire dorer les oignons, puis les morceaux de bœuf.



Déglacer au vin, ajouter concentré et coriandre, faire mijoter 35 minutes.



Incorporer les pommes de terre et le bouillon, faire cuire 15 minutes.



Ajouter les okras et le persil, laisser mijoter encore 10 minutes.



## Boulettes de bœuf à la sauce au yaourt



750 g de bœuf, haché  
1 oignon, haché fin  
1 c. à soupe d'aneth, haché  
1/2 c. à café de cardamome, moulu  
1 c. à café de cumin, moulu  
2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

15 minutes

Pour 4 personnes

SAUCE AU YAOURT

4 pots de yaourt

1 c. à soupe de féculé de maïs

2 c. à soupe de coriandre, hachée

1 c. à café de graines de cumin

**1** Dans une jatte, mélanger le bœuf haché, l'oignon, l'aneth, le cumin, la cardamome. En former des boulettes.

**2** À feu moyen dans l'huile, faire rissoler les boulettes

5 à 10 minutes, en les retournant souvent. Les égoutter sur du papier absorbant.

**3** Sauce au yaourt -

Verser dans une casserole le yaourt et la féculé de maïs

délayée avec de l'eau. La féculé empêchera le yaourt de cailler. Fouetter le mélange à froid. Faire frémir et tourner, 5 minutes environ, pour épaissir. **4** Plonger les boulettes dans la sauce et laisser frémir encore 5 minutes. Ajouter la coriandre, le cumin, bien mélanger. Servir les boulettes en sauce accompagnées d'une salade d'oignons, ou sur des galettes de pita. **Variante :** On peut faire ces boulettes avec de l'agneau, en remplaçant la coriandre par de la menthe fraîche dans la sauce au yaourt.



Mélanger les ingrédients. Former des boulettes.



Faire rissoler les boulettes dans l'huile bien chaude.



Tourner la sauce au yaourt sur feu vif jusqu'à ce qu'elle épaississe.



Plonger les boulettes dans la sauce, coriandre et cumin en fin de cuisson.

## Rôti de veau farci au poulet épicé



1,8 kg d'épaule de veau

1 c. à soupe d'huile  
d'olive

### FARCE ÉPICÉE

2 c. à café d'huile  
d'olive

6 oignons nouveaux,  
émincés

500 g de poulet, babcé

200 g de chapelure  
de pain complet

Préparation :

15 minutes

Cuisson :

1 heure 30

Pour 6 personnes

1 c. à café de gingembre  
frais, râpé

2 piments, épépinés  
et babcés

2 œufs, battus

1/5 de bol de noix

de pécan, babcées

1 c. à café de poivre noir  
moulu

1/4 c. à café de paprika

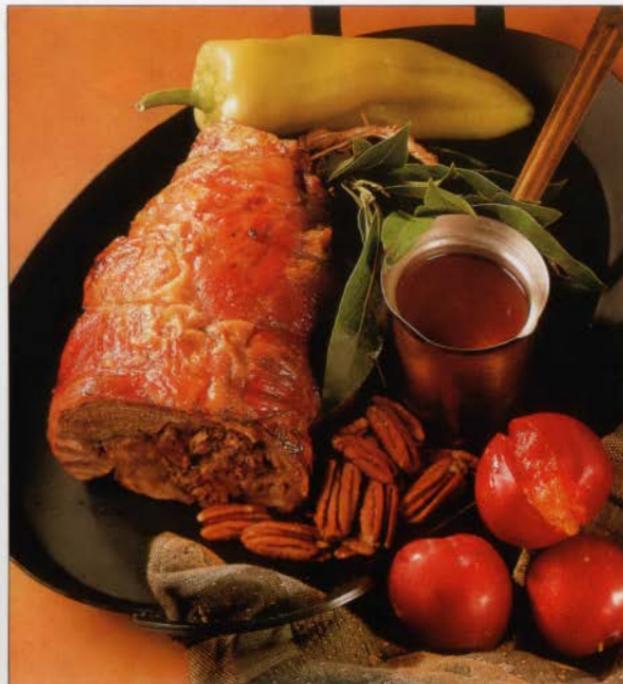
1/2 c. à café  
de coriandre, moulue

2 Farce - Faire  
chauffer l'huile dans  
une poêle, ajouter les  
oignons et le hachis  
de poulet, laisser  
dorer 4 minutes à feu  
moyen. Détacher les

morceaux à la  
fourchette.

3 Retirer du feu,  
ajouter le reste des  
ingrédients, sauf  
l'huile, bien  
mélanger. Passer la  
préparation au  
mixeur, environ  
30 secondes, pour  
obtenir une purée  
fine. Étaler la  
préparation à  
l'intérieur de l'épaule,  
enrouler et ficeler.  
Badigeonner le rôti  
d'un peu d'huile  
d'olive, le placer sur  
la grille d'un plat à  
four. Verser 30 cl  
d'eau au fond  
du plat.

4 Faire rôtir  
1 heure 30 environ.  
Dégraisser le jus de  
cuisson. Servir le rôti  
arrosé de son jus.



Faire dorer le hachis de poulet,  
détacher les morceaux à la fourchette.



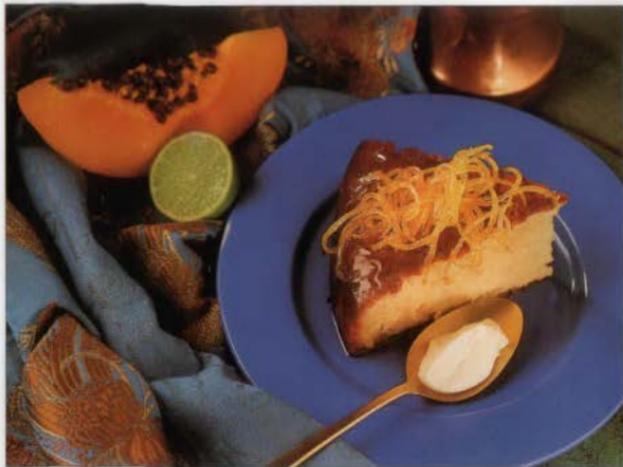
Ajouter les autres ingrédients  
de la farce. Passer au mixeur.



Étaler la farce à l'intérieur de l'épaule  
de veau. Enrouler et ficeler.



Badigeonner le rôti d'huile d'olive.  
Le faire cuire au four sur une grille.



### Gâteau au yaourt, sirop au citron



Préparation :

20 minutes

Cuisson :

50-60 minutes

Pour 8 à 10 personnes

2 1/2 bols de farine  
tamisée  
1/2 c. à café de levure  
1 bol de sucre semoule  
2 pots de yaourt  
nature  
250 ml de lait  
2 œufs, légèrement  
battus

**SIROP AU CITRON**  
1 1/4 de bol de sucre  
semoule  
200 ml d'eau  
1 zeste de citron,  
émincé  
2 c. à soupe de jus  
de citron  
Chantilly



Fouetter ensemble farine, levure, sucre, yaourt, lait et œufs.



Verser la pâte dans un moule huilé et faire cuire une heure au four.



Dissoudre le sucre à feu doux, en tournant.



Répandre la moitié du sirop au citron sur le gâteau avant de le démouler.

## DESSERTS ET PÂTISSERIE

Les Libanais aiment les desserts bien sucrés. Ils les parfument souvent d'eau de rose ou de fleur d'oranger et les agrémentent de miel, noix, pignons, amandes.

gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche.

Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 minutes avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly.

3 Sirop au citron - Mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole. Chauffer à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Laisser frémir environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.

1 Préchauffer le four à 180 °C.

Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé.

Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Battre au fouet

électrique, à petite vitesse, 2 minutes.

Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu.

2 À la louche, remplir le moule de cette pâte. Faire cuire au four environ 1 heure. Pour vérifier que le

## Pommes fourrées à la rose



*Préparation :*  
15 minutes  
*Cuisson :*  
20 minutes  
*Pour 4 personnes*

### GARNITURE

*1/2 bol d'abricots confits, babcés*  
*2 c. à soupe de gingembre confit, râpé*  
*80 g de raisins secs*  
*1 zeste de citron vert, émincé*

### SIROP À LA ROSE

*1 bol de sucre*  
*1/2 l d'eau*  
*2 c. à café d'eau de rose*

*4 grosses pommes, coupées en deux*

**1** Préchauffer le four à 180 °C.  
**2** Garniture - Mélanger tous les ingrédients dans un bol.  
**3** Sirop de rose - Mélanger sucre, eau et eau de rose dans une casserole. Chauffer à feu doux et tourner jusqu'à

dissolution du sucre, 4 minutes.  
**4** Retirer le cœur des pommes, les farcir de garniture, les disposer dans un plat à four beurré, les napper de sirop. Couvrir et faire cuire au four les pommes 20 minutes, en les arrosant du jus de leur cuisson.



Verser le sirop à la rose dans un plat à four, beurré.



Couper les pommes en deux et vider le cœur.



Fourrer chaque moitié de pomme avec la garniture.



Napper les pommes de sirop avant et pendant la cuisson.

## Crêpes à la fleur d'oranger



### CRÊPES

2 bols de farine  
 1/2 c. à café de levure  
 2 c. à café de sucre  
 semoule  
 375 ml de lait  
 125 ml d'eau  
 1 œuf, battu  
 Huile

### SIROP À LA FLEUR D'ORANGER

1 bol de sucre  
 1 c. à soupe de jus  
 de citron  
 1 c. à soupe d'eau  
 de fleur d'oranger

1 Pâte à crêpes - Tamiser la farine avec la levure et le sucre au-dessus d'une jatte. Creuser un puits. Y verser peu à peu le mélange de lait, d'œuf et d'eau, délayer en tournant, jusqu'à obtenir une pâte homogène et fluide. Verser cette préparation dans un récipient, le couvrir d'un sachet en plastique et réfrigérer 15 minutes.  
 2 Dans une poêle légèrement huilée, chauffée à feu moyen, verser une petite louche de pâte à crêpes, remuer la poêle pour étaler la pâte.  
 3 Laisser dorer le dessous de la crêpe jusqu'à ce que des bulles apparaissent en surface, environ 3 minutes. Retourner la crêpe, faire dorer l'autre face. La poser sur un plat, couvrir d'un linge et garder au chaud.  
 4 Procéder de même pour toutes les crêpes en ayant soin de

Préparation :  
 20 minutes  
 Cuisson :  
 30 minutes  
 Pour 6 personnes

huiler la poêle lorsque le fond est sec.  
 5 Sirop à la fleur d'oranger - Mélanger sucre, eau, jus de citron et eau de fleur d'oranger dans une petite casserole. Chauffer à feu doux et remuer constamment jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que le liquide bouillonne.

Laisser frémir à découvert, sans remuer, 5 minutes environ, jusqu'à ce que le sirop soit suffisamment épais.  
 6 Retirer du feu et laisser reposer 2 minutes.  
 7 Servir les crêpes arrosées de sirop à la fleur d'oranger.

### Variantes :

On peut enrichir ce dessert en l'accompagnant de chantilly, de confiture, de miel ou de pistaches hachées.



Mélanger les ingrédients secs, y délayer peu à peu le lait, les œufs et l'eau.



Étaler un peu de pâte sur le fond de la poêle huilée, en la basculant.



Lorsque des bulles apparaissent à la surface, retourner la crêpe.



Faire dissoudre le sucre et laisser réduire le sirop parfumé.

## Biscuits aux noix



Pour accompagner  
une glace ou le café.

200 g de beurre, ramolli  
1/2 bol de sucre semoule  
2 c. à soupe d'eau  
de fleur d'oranger  
2 bols de farine

**FARCE AUX NOIX**  
1/2 bol de noix, hachées  
1/4 de bol de sucre  
semoule  
1 c. à café de cannelle

1 Préchauffer le four à 160 °C. Graisser une plaque à pâtisserie, la recouvrir d'un papier huilé.

2 Dans un bol, battre en crème légère le sucre avec le beurre. Verser cette crème dans une jatte. Avec une cuillère en métal, incorporer

doucement l'eau de fleur d'oranger et la farine, puis pétrir pour obtenir une pâte homogène.

3 Farce aux noix - Dans un récipient, bien mélanger noix, sucre et cannelle. Prélever la pâte à biscuit par grosses cuillerées et la rouler

entre les mains pour former des boules. Appuyer le pouce au centre de chaque boule pour la creuser. Y placer 1 cuillerée de farce aux noix. Mettre les boules farcies sur la plaque huilée, les aplatir légèrement. Faire cuire au four 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Les laisser refroidir sur une grille.

**Note :** On parfume souvent sirops et gâteaux à l'eau de fleur d'oranger au Moyen-Orient, mais aussi en France où l'on aromatise certains desserts, la pâte à crêpes ou à beignets.



Battre sucre et beurre en crème, au fouet électrique.



Modeler des boules de pâte entre les mains.



Creuser les boules avec le pouce et les garnir de farce aux noix.



Lorsque les biscuits sont dorés, les laisser refroidir sur une grille.



# INDEX



Agneau croustillant, 8  
 Agneau épicé, 46  
 Agneau rôti à la  
 coriandre et au  
 citron, 43  
 Aubergines, 5, 22, 44

Biscuits aux noix, 62  
 Boulettes, 48  
 Boulettes de bœuf  
 à la sauce yaourt, 52  
 Boulettes de poulet  
 aux pistaches, 14  
 Boulgour, 2, 18-19

Crème d'aubergine  
 au tahineh, 5  
 Crêpes à la fleur  
 d'oranger, 60

Falafels à la salade  
 piquante, 12  
 Feuilles de chou  
 farcies, 10

Gâteau au yaourt,  
 sirop au citron, 57  
 Gratin d'aubergines  
 à l'agneau, 44

Hoummous, 6  
 Kebabs de poisson  
 au cumin, 36  
 Keftas de bœuf, 48

Lentilles, 2

Mezze, 3, 4-17

Okras, 3, 50  
 Okras à la tomate  
 et aux oignons,  
 12

Pain pita, 28  
 Pita à l'agneau  
 épicé, 46  
 Poisson au tahineh  
 pimenté, 40  
 Poisson sauce aux  
 pignons, 38  
 Pommes fourrées  
 à la rose, 58

Poulet grillé à l'ail  
 et au yaourt, 3  
 Poulet mariné  
 au citron vert, 32  
 Poulet rôti  
 au miel, 34

Ragoût de bœuf  
 aux okras, 50  
 Rôti de veau farci  
 au poulet épicé, 54  
 Rouleaux à l'agneau  
 croustillants, 8

Salade d'aubergines  
 et courgettes, 22  
 Salade d'épinards  
 aux noix, 24  
 Salade de pommes de  
 terre aux épices, 20  
 Sauce au tahineh, 40  
 Sauce au yaourt, 52  
 Soupe de lentilles  
 et d'épinards, 16

Taboulé, 19  
 Tahineh, 3-5, 40

Yaourt, 3, 52, 57

