



Recettes pour Yom Yeroushalyim

Menu:



Entrées

Soupe Kube (galettes de céréales farcies à la viande)

Soupe de betterave

Soupe rouge à la menthe

Burekas Yeroushalmi - Turc

Galettes de légumes à la mauve

Salade blanche (ressemble au Tzatziki)

Burica

Plat Principal:

Shakshuka

Me'ourav Yerushalmi

Sabih

Champignons farcis de fromage

DéSSERT:

Malabi

Kenafeh

Boules au chocolat

Merci à

Shoshi Chen pour les recettes

Mike Hortman, photographe

Shlomo Kolman, producteur.

*Notez que certaines recettes sont Halavi (au lait) et d'autres Bassari (à la viande)

Entrées

Soupe Kube (galettes de céréales farcies à la viande)



Pour la pâte:

1 1/2 verre de boulgour – (Recouvrez le d'eau et laissez-le tremper 30 mn environ et égouttez).
3 verres de semoule
Une cuillère à café de sel
Un verre d'eau (plus si nécessaire)

La farce:

1 oignon émincé en petits dés
1 kg de viande hachée
1 verre de persil haché
Une cuillère à café de sel
1/4 de cuillère à café de poivre
Une cuillère à café de paprika doux

Soupe de betterave:

1 oignon émincé en petits dés
2 betteraves moyennes coupé en petits dés
1 betterave rapée
2 gousses d'ail (coupées)
2 cuillères à café de jus de citron
Une cuillère à café de sel
1/4 de cuillère à café de poivre
Une cuillère à café de paprika doux
1-2 cuillères de puré de tomates
Une cuillère à café de sucre
Remplir le casserole d'eau jusqu'à 1/2 hauteur

Soupe rouge à la menthe:

1 oignon émincé en petits dés
2 gousses d'ail (coupées)
Une cuillère à café de sel
1/4 de cuillère à café de poivre
Une cuillère à café de paprika doux
2-3 cuillères de puré de tomates
2-3 cuillères de tomates râpées
5-6 branches de menthe
Remplir le casserole d'eau jusqu'à 1/2 hauteur

Préparation:

Préparez la pâte:

Mettez le bourgoul égoutté dans un bol et ajoutez la semoule et le sel. Mélangez le tout. Ajoutez lentement de l'eau et continuez à mélanger - la texture de la pâte doit être molle (pas trop mole, comme une pâte sucrée). Attention - il est impossible d'être précis pour la quantité d'eau, il faut sentir la pâte - si la pâte est légèrement sèche - ajouter de l'eau). Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer environ 10 minutes.

Préparez la farce:

Faites revenir l'oignon dans l'huile pendant 2-3 minutes. Incorporez la viande et remuez à la fourchette afin de bien l'émietter. Prolongez la cuisson tout en remuant pendant 5 mn, jusqu'à évaporation. Ajouter les épices et continuer à évaporer pendant 1-2 minutes. Vers la fin, ajouter le persil et transférer dans un bol afin que la masse refroidisse (il est possible de préparer la farce la veille et de la mettre au réfrigérateur).

Préparation des boulettes de Kube:

Prenez un peu de pâte et étalez-la dans le creux de votre main. Avec le pouce de l'autre main, formez un trou profond dans la pâte. Remplissez-le de farce. Refermez la pâte autour d'elle et façonnez une boulette allongée aux bouts pointus. Placez les boulettes sur un plateau - pas trop près les unes des autres) Il est possible de garder des boulettes farcies au congélateur et de les utiliser en cas de besoin - pas besoin de décongeler).

Préparation de la Soupe de betterave:

Faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 2 minutes, ajouter les betteraves. Les cuire pendant environ 5 minutes en remuant. Ajouter l'ail et cuire pendant environ 1/2 minute. Ajouter de l'eau jusqu'à la moitié de la casserole et du jus de citron et attendre l'ébullition. Cuire environ 1/2 heure sur feu moyen. Ensuite, ajouter les boulettes de Kube et faites cuire encore 20-30 minutes.

Préparation de la Soupe rouge à la menthe:

Faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 2 minutes, ajouter les betteraves et faire cuire pendant environ 5 minutes en remuant. Ajouter l'ail et laisser cuire encore 1/2 minute. Ajouter de l'eau jusqu'à la moitié de la casserole et porter à ébullition. Après avoir fait bouillir, assaisonner, ajoutez la pâte de tomate, les tomates râpées et enfin les feuilles de menthe. Cuire ensemble pendant 5 minutes. Ensuite, ajoutez les boulettes de Kube et faire cuire pendant 20-30 minutes.

Bureka de Jérusalem – Turc (sans margarine)



Ingrédients:

1 kg de farine tamisée
2 cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de sel
2 cuillères à café de vinaigre
1/2 tasse d'huile
3 verres d'eau
3 tasses d'huile de soja / canola / maïs /tournesol.
Deux cuillères de grains de sésame
Oeuf battu avec une pincée de sel.

Préparation:

Mettez le sucre, la farine et le sel dans un bol et mélangez, ajoutez l'huile, le vinaigre et l'eau et pétrissez bien pour obtenir une pâte douce. Mettez de l'huile dans un bol et posez y la pâte. L'huile doit couvrir la pâte. Laissez reposer durant 40 minutes. Ensuite, prenez des morceaux de pâte de la taille d'une balle de tennis et remettez les pendant une demie-heure dans l'huile.

Mettez un peu de l'huile du bol sur une surface propre et sortez une boule. Ouvrez la boule avec vos mains et pas avec un rouleau à pâtisserie. La pâte doit être vraiment fine jusqu'à ce qu'elle soit transparente. Répandez l'huile généreusement pour que la pâte soit juteuse et ne sèche pas. Parfois quelques petits trous se forment - ne vous inquiétez pas, il y a de nombreuses couches de pâte à rouler et ça ne causera aucun problème.

Posez une couche généreuse de la farce et rouler la pâte. Vous pouvez faire un boureka long ou le rouler en forme d'escargot.

Il vous reste presque un verre d'huile dans le bol alors pourquoi ne pas en mettre moins? Pour que la pâte repose dans l'huile et ramollisse. Ne mettez pas moins que la quantité indiquée, le gout sera moins bon.

Galettes de légumes à la mauve



Ingrédients:

1 gros oignon finement haché
3 tasses de feuilles de mauve hachées finement
3-4 œufs
3 cuillères à soupe de farine de pain d'ayme
2 cuillères à soupe de farine nature
1 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre noir
Huile pour friture

Quantité suffisante pour 20-25 galettes.

Préparation

Placez tous les ingrédients dans un bol, mélangez, versez une quantité dans une cuillère à soupe et faire frire à feu moyen des deux côtés.

Astuce: Il est possible d'ajouter une courgette ou une pomme de terre moyenne râpée finement, ou tout autre légume.

Salade blanche (ressemble au Tzatziki)



Ingrédients:

2 Eshel
2 yaourts
1 fromage blanc 5%
2 petits pots de crème fraîche
3 concombres pelés finement hachés
Une poignée de feuilles de mauve finement hachées
1 gousse d'ail écrasée
Sel au goût

Préparation:

Mélanger tous les ingrédients (la masse ne doit être ni trop épaisse ni trop fine), mettre au réfrigérateur.

Astuce: vous n'avez pas besoin d'ajouter des concombres.

Burika (Brik)



Ingrédients:

Feuilles de brik
Huile à frire
Oeufs entiers crus
Sel

Farce de pomme de terre:

2 pommes de terre cuites avec la pelure, peler et écraser avec une fourchette. Ajouter le sel, le poivre, un peu de persil

Préparation:

Mettez l'huile dans la casserole sur le gaz, chauffez, prenez une feuille de brik, mettez la dans l'huile chaude, déposez un œuf, mettez du sel, fermez bien la feuille de brik et faites frire pendant environ une minute.

Vous pouvez remplir de purée de pommes de terre et vous pouvez ajouter des champignons.

Plat Principal

Shakshuka



Ingrédients:

1 oignon
3 gousses d'ail hachées
Huile pour friture
5-7 tomates en dés
1 cuillère à soupe de paprika doux
Sel et poivre noir - au goût
5-6 œufs.
Vous pouvez mettre un piment - coupé en dés)

Préparation:

Coupez l'oignon en dés et mettez dans une casserole avec un peu d'huile pour une friture légère. Ajouter l'ail haché pendant la friture.

Ajouter le poivron en faisant frire. Ajouter les tomates, le sel, le poivre et le paprika doux et mélanger.

Cuire pendant 5 minutes et ajouter les œufs. Mettez du sel et du poivre sur les œufs et laissez cuire 10 minutes avec un couvercle fermé, jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.

Astuce: vous pouvez faire une shakshuka verte avec des épinards - hacher 4 feuilles d'épinards avec les tiges à la place des tomates ou mettez seulement 2 tomates.



Me'ourav Yeroushalmi



Ingrédients:

- 2-3 oignons coupés en fines lamelles
- 2-3 gousses d'ail émincées
- 5 cuillères à soupe d'huile
- 200 grammes de blanc de poulet coupé en lanières ou cubes moyens ou petits
- 100 grammes de cœurs de poulets coupés en deux
- 100 grammes de foie de poulet casher (rôti à feu ouvert) coupé en lanières moyennes
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à soupe de sel

Préparation:

Dans une grande poêle, faire frire l'oignon dans l'huile pendant 2-3 minutes sur feu moyen. Ajouter la viande en remuant: blanc de poulet, cœurs, foie, ail, épices. Continuer à cuire à la vapeur pendant 2-3 minutes.

Peut être servi avec du tahini dans une assiette ou dans une pita.



Sabich (Sabih)



Ingrédients:

5 œufs durs
2 pommes de terre cuites avec la peau
2 aubergines pas épluchées, coupées en rondelles ou en longueur (1/2 cm)
1 pot de sauce "amba"
Sel
Poivre noir
Persil, cébette
Pita

Ingrédients pour la Tahini:

1 verre de purée de sésame (tahini nature)
1/2 verre d'eau
1 citron pressé
1 gousse d'ail écrasée
1/4 cuillère à café de sel
1/4 verre de persil haché.

Ingrédients pour salade:

3 tomates coupées en petits dés
3 concombres coupés en petits dés
1 oignon moyen coupé en petits dés
1/4 verre de persil haché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 citron pressé
Sel au goût

Préparation des aubergines frites:

Placez les aubergines dans une passoire, couvrez les de sel et laissez reposer environ une heure afin d'égoutter tout liquide. Ensuite, lavez les aubergines, séchez-les avec une serviette ou du papier absorbant et faites-les frire dans de l'huile des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Poser sur du papier absorbant.

Préparation du Tahini:

Mettez le tahini dans un bol, ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que la mixture soit lisse. Ajouter le jus de citron, l'ail écrasé, le sel et le persil. Si vous aimez le tahini moins épais - ajoutez un peu d'eau.

Chacun prépare sa pita selon son goût - vous pouvez mettre un peu de tahini, la sauce amba, l'aubergine, l'œuf dur, la pomme de terre, des cébettes et de la salade

Desserts

Malabi



Ingédients:

1 litre de lait
250 ml de crème
1 verre de sucre
1 verre de fécule de maïs (80 g)
1 cuillère à soupe d'eau de rose

Préparation:

Versez la majeure partie du lait dans une casserole (gardez 1 verre de lait). Ajoutez la crème et le sucre et porter à ébullition. En même temps, dans un autre bol - mettez le verre de lait, la fécule de maïs et l'eau de rose et remuez jusqu'à ce que la mixture soit lisse et sans grumeaux. Ajoutez le mélange de lait avec la fécule de maïs et remuez sans arrêt jusqu'à ce que la mixture soit très épaisse (environ 20 secondes) (ôtez du feu, transférer dans un bol et couvrir d'une pellicule plastique) afin qu'aucune croûte ne se forme. Laissez refroidir dans le frigidaire pendant au moins 4-5 heures jusqu'à ce que le malabi soit très froid et stable.

Pour servir, posez une assiette dans laquelle vous voulez servir le malabi sur le bol, retournez le bol, frappez légèrement sur le bol afin de libérer le Malabi.

Décoration: pistaches hachées, cannelle, noix de coco, miel, fraises – selon votre goût.

Kenafekh



Un Plateau ou une poêle de 32 cm de diamètre

Croûte à base de kadaïf:

150 grammes de nouilles kadaïf décongelées

150 grammes de beurre fondu

Pour le sirop:

1/2 verre de sucre

3/4 verre d'eau

1 cuillère à soupe d'eau de rose

Pour la couche du fromage:

300 grammes de ricotta

1/2 paquet de fromage de chèvre mou

Préparation:

Préparation du sirop: mettez le sucre et l'eau dans une casserole et portez à ébullition, cuire 3 à 5 minutes jusqu'à obtenir un sirop épais. Éteignez le feu et ajoutez l'eau de rose.

Préparation du kenafekh: mélangez le fromage avec une fourchette ou un robot cuisine avec pétrin.

Versez sur un plateau (ou une casserole), 6 cuillères à soupe de beurre, couvrez de la moitié des nouilles en une couche uniforme, posez le fromage et recouvrez le fromage avec les nouilles restantes.

Faire frire à feu moyen pendant environ 3-4 minutes jusqu'à ce qu'e les nouilles soient dorées. Couvrez d'une assiette et retournez la poêle sur l'assiette. Remettez la poêle sur le feu, faites frire l'autre côté pendant 3-4 minutes. Ajoutez du beurre fondu si nécessaire. Chaque fois que les nouilles semblent légèrement dorées, ajoutez un peu de beurre.

Versez tout le sirop sur les nouilles et faites frire jusqu'à ce que le sirop soit absorbé. Transférez sur un plat. Servir chaud.

Boules au chocolat



Ingrédients:

- 1 1/2 paquet de biscuits "Petit Beurre"
- 2 petits pots de yaourt au chocolat (carlo)
- 1 cuillère à soupe de pâte à tartiner au chocolat (Ha'shahar)
- 100 grammes de beurre fondu (ou margarine au gout de beurre)

Préparation:

Mélangez tous les ingrédients dans un bol et formez des boules. Vous pouvez tremper les boules dans de la noix de coco rapée / amandes râpées / bonbons colorés / chocolat en poudre. A conserver au réfrigérateur.

