

NUMERO EXCEPTIONNEL

pita & chocolat

www.pitaetchocolat.com

LE MAGAZINE
DÉCEMBRE-JANVIER 2025
N°3

ENVIE DE
SOUPES & VELOUTÉS
Traditionnelle soupe à
l'oignon, velouté de
fèves et épinards...

27

RECETTES
FESTIVES



VACANCES DE FIN
D'ANNÉE, CUISINEZ
AVEC LES ENFANTS
SABLÉS, BEIGNETS...

ZOOM SUR
L'HUILE D'OLIVE

SPÉCIAL HANOUKA

LATKES CLASSIQUES ET REVISITÉS, SFENJS,
SOUGGANIYOT, BEIGNETS, MOZZARELLA STICKS,
FRICASSÉS, ROULÉ DE POMMES DE TERRE AU SAUMON

INDEX DES RECETTES*Liens cliquables***Entrées**[Bâtonnets de mozzarella panés](#)[Chou fleur entier rôti](#)[Soupe de fèves et épinards à l'huile d'olive](#)[Soupe à l'oignon traditionnelle](#)[Velouté de carottes et lentilles corail](#)[Velouté de champignons](#)**Plats**[Bœuf bourguignon](#)[Bouillon de poulet et kneidlers](#)[Fricassé tunisien](#)[Roulé de pommes de terre au saumon fumé](#)[Soupe de poisson](#)[Taboulé aux légumes rôtis](#)**Desserts**[Beignets de patates douces](#)[Galette express à la crème d'amande](#)[Fondant au chocolat et à l'huile d'olive](#)[Ganache au chocolat](#)[Ganache montée au chocolat](#)[Kumquats confits](#)[Sfenjs marocains](#)[Soufganiyot moelleuses](#)**Divers**[Bagels](#)[Carottes rôties au four](#)[Crème à l'aneth](#)[Huile d'olive parfumée au citron et aux herbes](#)[Latkes de pommes de terre](#)[Latkes de poireaux](#)[Sauce rouille](#)

HANOUKA

FÊTE DES LUMIÈRES

Hanouka approche à grands pas, apportant avec elle lumières scintillantes, instants en famille, et délicieuses traditions culinaires. Elle porte aussi l'espoir de voir les otages enfin libérés.

Ce troisième numéro de Pita & Chocolat célèbre cette fête avec des recettes qui réchauffent les cœurs et les papilles.

Au programme de cette édition, l'huile d'olive, symbole ancestral de la lumière, est mise à l'honneur. Vous découvrirez ses bienfaits et ses usages créatifs, aussi bien dans des plats salés que sucrés. Nous vous proposons également une sélection de beignets et de soufganiyot, latkes classiques ou revisités, pour toutes vos envies gourmandes.

Parce que Hanouka est aussi un moment de convivialité, pourquoi ne pas passer un moment en cuisine avec les enfants ou recevoir en beauté avec des plateaux apéritifs version Hanouka. Et si vous vous sentez déjà saturés à l'idée de manger des beignets, vous trouverez également des soupes et veloutés réconfortants.

Nous espérons que ce numéro vous inspirera à illuminer votre table de festivités, n'hésitez pas à partager vos réalisations et à nous les envoyer.

Bonne lecture et Happy Hanouka !

CHLOÉ FLAM**@pita_et_chocolat**

RÉDACTRICE

DE PITA & CHOCOLAT

LE MAGAZINE

ARTICLES*Liens cliquables*[A table !](#)[C'est de saison: carottes](#)[Rencontre avec...](#)[Organiser un buffet à Hanouka](#)[Zoom sur l'huile d'olive](#)[Cuisiner avec les enfants](#)



SOMMAIRE

Décembre 2024 - janvier 2025 N°3

2 Edito et index de ce numéro

5 A table !

6 Cocktail

7 C'est de saison

Les carottes

10 Zoom sur...

l'huile d'olive

13 Rencontre avec

Chef Myriam Sebbane

14 Dossier

Hanouka

31 Envie de

Soupes & Veloutés

37 Kémia

38 Shabbat

41 Qu'est-ce qu'on mange
ce soir ?

43 Tradition juive

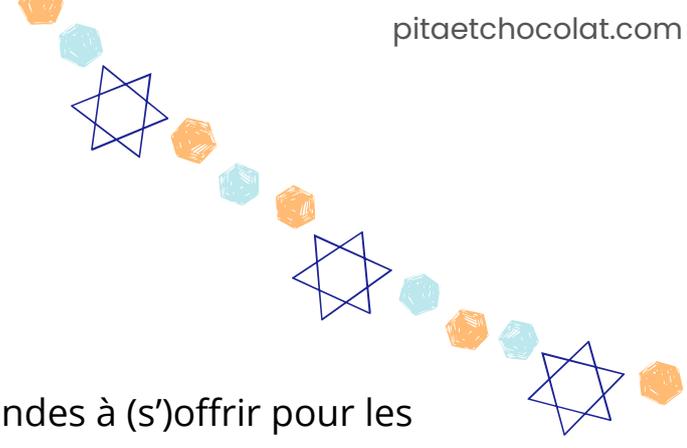
Hanouka, lumière tradition



3



A table !



Quelques idées décos et gourmandes à (s')offrir pour les fêtes de Hanouka.



Pour les fans de judaïca contemporaine
Maison Maizon
180€



Pour faire plaisir aux (petits) gourmands
Maison Jeym
39€

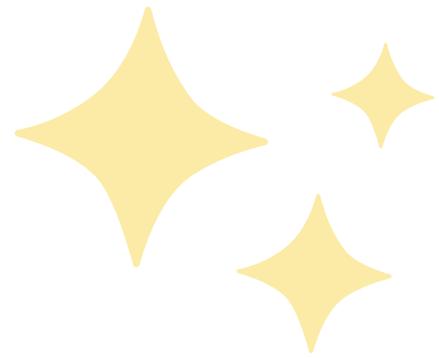


Pour les amateurs de nouvelles saveurs, boutargue affinée à la Baie de Timut
So' Boutargue
33€



Le plateau de fromages
La Kave du fromager

Cocktail



Un cocktail sucré et légèrement épicé, avec une touche d'huile d'olive, ingrédient emblématique de la fête.

Pour 1 cocktail

- 50 ml de vodka ou gin (selon préférence) • 20 ml de sirop de miel ou de miel de dattes
- 15 ml de jus de citron • Une pincée de cannelle en poudre • 5 ml d'huile d'olive fruitée
- Glaçons • Zeste de citron ou feuille de romarin pour décorer

Mélangez la vodka (ou le gin), le sirop de miel, le jus de citron et une pincée de cannelle dans un shaker.

Ajoutez des glaçons et secouez vigoureusement pendant 15 secondes. Versez dans un verre à Martini préalablement refroidi.

Déposez délicatement quelques gouttes d'huile d'olive sur le dessus à l'aide d'une pipette ou d'une cuillère pour un effet visuel raffiné et une touche d'onctuosité.

Décorez avec un zeste de citron ou une branche de romarin pour une touche aromatique supplémentaire.



C'est de saison

LA CAROTTE

Les carottes sont disponibles tout au long de l'année, mais leur pleine saison varie légèrement en fonction de la région :

- En Europe, la meilleure période pour consommer des carottes fraîches va de mai à octobre.
- Elles peuvent être stockées pendant l'hiver, ce qui les rend accessibles toute l'année. Les variétés de carottes nouvelles (jeunes carottes) apparaissent dès le printemps.

Cultivées dans de nombreux pays grâce à leur capacité à s'adapter à différents climats, la Chine est le premier producteur mondial, fournissant plus de 40% de la production mondiale. Suivie par les États-Unis, notamment en Californie, où les conditions climatiques sont idéales pour la culture des carottes. Puis la Russie, Ukraine et en Europe, la France est l'un des principaux producteurs.



Bien la choisir

Pour choisir des carottes de qualité, voici quelques conseils :

- Privilégiez les carottes lisses, fermes et sans tâches. Une carotte trop molle est un signe de déshydratation.
- Une couleur vive indique une teneur élevée en bêta-carotène. Les carottes violettes, jaunes ou blanches offrent aussi une belle variété de saveurs.
- Si elles sont vendues avec leurs fanes, vérifiez que celles-ci sont bien vertes et fraîches. Les fanes peuvent d'ailleurs être utilisées pour faire du pesto ou des bouillons.
- Pour une meilleure conservation, enlever les fanes avant de les stocker au réfrigérateur car elles absorbent l'humidité des racines.

Côté diététique

Relativement peu caloriques avec 41 kcal pour 100g, les carottes sont particulièrement riches en bêta-carotène, qui est un antioxydant que le corps transforme en vitamine A, fibres.

Une portion de carottes contribue à une bonne digestion, la vitamine K1, importante pour la coagulation sanguine et la santé des os. Elle contient également du potassium : qui aide à réguler la tension artérielle, ainsi que de la vitamine C.

BŒUF BOURGUIGNON

- Pour 6-8 personnes
- 1,2kg de bœuf à mijoter (type paleron, jarret, jumeau, macreuse) • 150g de charcuterie coupée en cubes (type veau fumé) • 750ml de vin rouge (pinot noir idéalement) • 600ml de bouillon de bœuf (ou d'eau avec 1 cube de bouillon)
- 1 c. à soupe de concentré de tomate • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 branches de thym • 1 branche de céleri émincé • 1 brin de romarin • 1 feuille de laurier • 2 oignons émincés (ou 12 oignons grelots épluchés) • 3 carottes coupées en tronçons • 3 gousses d'ail • 1 c. à soupe de farine (ou de fécule) • 1 carré de chocolat noir (facultatif) • 6-8 belles pommes de terre • 500g de champignons (de Paris, pleurotes...) • Sel • poivre

La veille. Faites macérer la viande, coupée en morceaux (gros cubes), dans le vin rouge avec le thym et le romarin.

Le jour même, dans une grande cocotte, versez l'huile d'olive et faites suer les oignons sans les colorer. Ajoutez la charcuterie en dés puis la viande (sans le vin que vous aurez réservé pour le remettre par la suite). Saisissez la viande sur toutes ses faces. Ajoutez ensuite les carottes et le céleri. Poursuivez la cuisson en remuant pendant 5 minutes. Ajoutez la farine et mélangez. Couvrez avec le bouillon de viande, le vin rouge avec le thym, le romarin, l'ail et le concentré de tomate.

Portez à ébullition puis fermez la cocotte et laissez mijoter à petit feu (légèrement frémissant) pendant 3h (50 minutes en cocotte minute. Si vous en mettez, vous ajouterez les pommes de terre au bout d'une heure et demi (on peut aussi les faire à la vapeur coupées en 2 dans la longueur pendant 25 minutes).



Vérifiez la cuisson de la viande (elle doit être bien tendre), réservez ainsi que la charcuterie et une partie des carottes, jetez les feuilles de laurier et mixez le reste au blender ou à l'aide d'un mixer plongeant, pour obtenir une belle sauce lisse et épaisse et, si vous le mettez, ajoutez le carré de chocolat noir. En parallèle, faites sauter rapidement dans une poêle les champignons émincés dans un peu d'huile d'olive, sel, poivre, ail puis ajoutez-les à la viande. Versez la sauce dessus, c'est prêt.

Astuces

- A la place des pommes de terre, on peut également servir le bœuf bourguignon avec des tagliatelle fraîches.
- Pour une cuisson au four, utilisez une cocotte qui va au four, et enfournez, fermé hermétiquement, à 130° pendant environ 3h. La viande doit être fondante.



VELOUTÉ DE CAROTTES ET DE LENTILLES CORAIL

Pour 4 personnes • 5-6 belles carottes (800g) coupées en tronçons • 150 à 200g de lentilles corail (selon la consistance souhaitée) • 1 gousse d'ail émincée ou 1/2 c. à café d'ail en poudre • 1 oignon, émincé • 1 c. à café de curry • 1 c. à café de cumin • 1/2 c. à café de curcuma • 1cm de gingembre frais • 1 à 1,2L de bouillon de légumes (ou d'eau) • 1 c. à soupe d'huile (olive ou tournesol) • 200ml de lait de coco (facultatif) • Sel, poivre • une poignée de coriandre, ciselée

Faites revenir à feu moyen, dans un grand faitout, l'oignon émincé avec la c. à soupe d'huile. Lorsqu'il a sué, ajoutez les carottes ainsi que les épices : l'ail, le cumin, le curry, le curcuma et le gingembre. Mélangez pour que les saveurs s'imprègnent. Faites revenir une dizaine de minutes.

Rincez les lentilles dans une passoire fine, égouttez et ajoutez au faitout ainsi que le bouillon. Couvrez et faites cuire à frémissement 30 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Salez, poivrez.

Mixez au blender en ajustant la quantité bouillon et un peu d'eau, la texture doit être bien lisse. Le lait de coco ajoutera un côté onctueux.

Servez dans des bols, parsemez de quelques feuilles de coriandre fraîche ciselée.



CAROTTES RÔTIÉS AU FOUR

Pour 4-6 personnes

• 10 carottes • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique • 4 gousses d'ail • 3 c. à soupe d'herbes fraîches (thym, romarin, ciboulette...) • Sel, poivre

Epluchez et coupez les carottes en deux dans la longueur (sauf si elles sont déjà fines) et disposez-les dans un plat à four.

Préchauffez le four à 190° en mode chaleur tournante. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, la crème de balsamique, salez, poivrez, ajoutez les herbes. Versez sur les carottes et enrobez les carottes de ce mélange.

Enfournez au milieu du four pour 45 minutes, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres (vérifier avec la pointe du couteau).

Servez chaud, en accompagnement d'une volaille ou d'un poisson.

ZOOM SUR

*L'huile
d'olive*



ZOOM SUR *l'huile d'olive*



Incontournable de la cuisine méditerranéenne, l'huile d'olive est un trésor de saveurs et de bienfaits. Son importance dans la tradition juive, notamment pour Hanouka, en fait un ingrédient important de la fête. Aujourd'hui, elle s'invite dans les cuisines modernes et réinvente les plats sucrés et salés avec une touche d'originalité.

UN INGRÉDIENT MILLÉNAIRE

L'huile d'olive est utilisée depuis des millénaires par les Égyptiens, les Grecs et les Romains. Dans la culture juive, elle a une place de choix, symbole de lumière et de pureté, comme en témoigne son rôle central dans la fête de Hanouka. En Israël, elle est omniprésente, que ce soit dans les salades, les plats mijotés ou les recettes revisités.

Riche en antioxydants comme les polyphénols et en vitamine E, l'huile d'olive protège le système cardiovasculaire et aide à lutter contre l'inflammation. Ses acides gras monoinsaturés sont essentiels pour une alimentation équilibrée, tout en offrant un goût fruité et intense. Préférez une huile d'olive vierge extra, pressée à froid, pour bénéficier de tous ses atouts.

L'HUILE D'OLIVE EN CUISINE : VERSION SALÉE ET SUCRÉE

L'huile d'olive se prête à mille variations en cuisine. Bien sûr, elle sublime les légumes rôtis et les marinades, mais elle sait aussi surprendre en pâtisserie. Essayez-la dans un délicieux gâteau fondant au chocolat (voir page suivante), où elle apporte une texture moelleuse et une saveur subtilement fruitée.

En cette période de Hanouka, où l'huile d'olive symbolise le miracle de la fiole d'huile qui a brûlé huit jours au lieu d'un seul, pourquoi ne pas explorer de nouvelles façons de l'utiliser, pour allier santé, plaisir et créativité à table ?



FUN FACT

Le plus vieil olivier du monde aurait plus de 2000 ans et se trouve sur l'île de Crète, en Grèce. Cet arbre continue de produire des olives à ce jour, mettant en lumière la longévité et la résilience remarquables des oliviers. Certains oliviers peuvent vivre pendant des milliers d'années, devenant ainsi des symboles d'endurance et de vitalité à travers l'histoire !

ZOOM SUR *l'huile d'olive*



GÂTEAU AU CHOCOLAT Sans gluten À L'HUILE D'OLIVE

• Pour un moule rond de 24cm de diamètre • 250g de chocolat noir (60% minimum) • 5 œufs L • 160g de sucre glace • 100ml d'huile d'olive • 60g de poudre d'amande • Le zeste d'1/2 orange (facultatif) • une pincée de fleur de sel

Préchauffez le four à 160° en chaleur tournante. Tapissez le fond du moule de papier sulfurisé.

Cassez les oeufs dans la cuve du robot, puis ajoutez le sucre et battez à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne très mousseux et volumineux. Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain marie.

Versez l'huile dans le chocolat lorsqu'il a légèrement refroidi, mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène. Lorsque le mélange de la cuve est devenu très clair volumineux, baissez la vitesse du robot et ajoutez la poudre d'amande, le zeste puis le chocolat en filet.

Versez la pâte dans le moule et enfournez pendant 30-35 minutes. Vérifiez la cuisson en insérant un cure-dent, il doit sortir avec quelques miettes humides. Si elles sont liquides poursuivez 5 minutes. Laissez le gâteau refroidir dans le moule et réservez au frais. Vous le démoulez plus facilement une fois refroidi.

HUILE D'OLIVE PARFUMÉE AU CITRON ET AUX HERBES

Pour 250 ml d'huile d'olive extra vierge de qualité • 1 citron non traité (zeste) • 2 branches de romarin (ou thym, basilic, ou laurier selon le goût) • 1 petite gousse d'ail (facultatif, pour une touche plus corsée)

Lavez et séchez le citron. Râpez le zeste en évitant la partie blanche (qui est amère). Rincez et séchez soigneusement les herbes fraîches pour éviter toute présence d'eau.

Versez l'huile d'olive dans une petite casserole. Ajoutez le zeste de citron, le romarin, et la gousse d'ail entière légèrement écrasée. Faites chauffer l'huile à feu très doux pendant environ 5 minutes, sans jamais la laisser frémir (température maximum : 60 °).

Retirez la casserole du feu et laissez les ingrédients infuser dans l'huile pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce qu'elle ait absorbé les arômes.

Filtrez l'huile avec une passoire fine ou un filtre à café pour retirer les morceaux d'herbes, de citron et d'ail.

Transvasez l'huile infusée dans une bouteille stérilisée et hermétique. Conservez l'huile infusée dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Elle se conserve environ 2 à 3 semaines.

Cette huile est parfaite pour arroser des légumes grillés, parfumer des pâtes ou un poisson.



Rencontre avec

Myriam Sebbane

La cheffe cuisinière et pâtissière spécialiste en nutrition et alimentation saine signe une collection de condiments originaux à découvrir.



Dans le milieu de la cuisine saine et de la nutrition, la réputation de Myriam n'est plus à faire en Israël. Installée depuis presque dix ans au pays du lait et du miel, cheffe engagée et passionnée, c'est lorsqu'elle a commencé à fournir des repas pour les enfants elle s'est spécialisée dans l'alimentation saine. Puis cette idée a fait son chemin et pendant plusieurs années, elle s'est concrétisée par la création et livraison de repas sains avec Barili Box. Une cuisine simple, des ingrédients de qualité qui ont fait le succès de sa cuisine.

Elle dévoile aujourd'hui une gamme de condiments artisanaux *Epices & Tout*, qui comprend des sels, des huiles, vinaigres et des miels naturellement parfumés par ses soins, afin de sublimer vos plats en y apportant une touche raffinée et originale.

Chaque produit est élaboré avec soin, en mettant l'accent sur les associations subtiles de saveurs, et un catalogue qui change au fil des saisons.

Du sel de l'Himalaya au sumac, à l'huile aromatisée au basilic en passant par le vinaigre de fruits rouges ou le miel à la mandarine, chaque condiment ravit les papilles.

«Avec Barili box, j'ai voulu montrer qu'une alimentation saine n'était pas synonyme de compromis en termes de saveurs, notamment grâce aux assaisonnements. Epices&Tout, c'est l'idée de proposer des condiments que tout le monde peut utiliser pour sublimer des plats de tous les jours ».

Pour permettre aux gourmets et curieux de découvrir ses produits, Myriam Sebbane propose également des coffrets découvertes.

Parfaits pour se faire plaisir ou offrir, ces coffrets se composent d'une sélection de ses condiments, accompagnés de suggestions d'utilisation. De quoi donner du caractère à vos plats quotidiens mais aussi surprendre vos convives.

Epices & Tout

Infos&commandes par Whatsapp
+972(0)58-630-3244



pita & chocolat

**CE MAGAZINE VOUS PLAÎT ?
SOUTENEZ PITA&CHOCOLAT
INVITEZ AUSSI VOS AMIS À S'ABONNER À LA NEWSLETTER
ET RECEVOIR LE MAGAZINE.
+ DE NOUVELLES DE PITA&CHOCOLAT ?
SUIVEZ-MOI SUR INSTAGRAM @PITA_ET_CHOCOLAT**



Vous êtes artisan, producteur (trice), vous créez ou commercialisez des produits de qualité (K) que vous souhaiteriez faire connaître ou mettre en avant ?

Contactez-nous !

contact@pitaetchocolat.com

Dossier HANOUKA



LATKES DE POMMES DE TERRE



À l'origine, les latkes n'étaient pas faits de pommes de terre ! Avant l'introduction de la pomme de terre en Europe, les Juifs d'Europe de l'Est préparaient des galettes à base de fromage, un hommage au récit de Judith, une héroïne qui, selon la tradition, aurait sauvé son peuple en nourrissant un général ennemi avec des mets salés et des produits laitiers. Lorsque les pommes de terre ont gagné en popularité, elles sont devenues l'ingrédient principal des latkes.

Recette page 16



LATKES DE POIREAUX

Recette page suivante

LATKES DE POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

• **1 kg de pommes de terre** • **1 oignon râpé (facultatif)** • **3 c. à soupe de fécule de pomme de terre ou de farine** • **2 gros œufs** • **Sel** • **poivre** • **Huile de tournesol, pour la friture**

Epluchez et râpez les pommes de terre à l'aide d'une râpe fine et procédez de même avec l'oignon. Essorez-les fortement dans un torchon propre ou sur une passoire. Cette étape est indispensable pour des latkes croustillants.

Mélangez-les dans un saladier avec les œufs, la fécule, salez, poivrez. Formez des galettes de taille égale, en pressant fort pour enlever l'excédent de liquide ce qui permettra une bonne tenue à la cuisson.

Versez de l'huile neutre dans la poêle, faites chauffer à feu moyen, et faites frire 5 minutes de chaque côté. Le feu ne doit pas être trop fort pour que l'intérieur ait le temps de cuire avant que l'extérieur ne soit trop doré. Déposez sur du papier absorbant ou une passoire et salez légèrement.

Astuces et variantes

- Réchauffez les latkes au four en les disposant sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou encore au AirFry.
- Servez nature ou en accompagnement d'un poisson avec des quartiers de citron, une cuillère de crème et de la ciboulette ciselée.
- Certains ont la coutume de déguster les latkes sucrées avec du sucre en poudre ou de la compote de pommes et de la crème fraîche (ou aigre).
- Réalisez cette recette au Ninja en mode Airfry : préchauffez à 190° pendant 5 minutes. Disposez les latkes en une seule couche dans le panier (procédez en plusieurs fois pour ne pas les superposer). Pulvérisez légèrement chaque latke avec du spray d'huile. Faites cuire pendant 8 à 10 minutes, puis retournez-les. Pulvérisez à nouveau un peu d'huile et poursuivez la cuisson encore 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Servez aussitôt.

LATKES DE POIREAUX

Pour environ 18 latkes

• **3 poireaux** • **2 gros œufs** • **2 belles pommes de terre** • **4 c. à s. de farine de matza** • **Sel** • **poivre** • **Huile de tournesol, pour la friture**

Lavez les poireaux et coupez les en tronçons. Epluchez et coupez les pommes de terre et faites les cuire dans de l'eau ou à la vapeur ensemble. Egouttez. Une fois refroidis, pressez les poireaux pour retirer toute l'eau.

Mixez finement le poireau, retirez l'excédent d'eau. Ecrasez les pommes de terre en purée. Battez légèrement les œufs, ajoutez les poireaux et les pommes de terre. Salez, poivrez. Versez la farine de matzah, mélangez. La consistance doit rester assez molle.

Formez des boulettes à l'aide d'une cuillère, aplatissez-les légèrement et les faire cuire dans l'huile à la poêle. Déposez-les sur du papier absorbant après cuisson, salez. Dégustez tiède ou froid.

Astuces et variantes

- Râpez les pommes de terre comme pour les latkes traditionnels et ajoutez les à la farce.
- Enfournez à 200° pendant environ 30 minutes en retournant à mi-cuisson.

CRÈME À LA CIBOULETTE

• **250g de crème fraîche** • **1/2 bouquet de ciboulette** • **Sel** • **poivre**

Mélangez l'ensemble des ingrédients et servez en accompagnement de latkes, ou encore de poisson fumé (hareng, saumon, truite).

Remplacez la ciboulette par de l'aneth.



En couverture

SFENJS MAROCAINS

Pour 12-15 sfenjs

• 500g de farine tamisée • 400ml d'eau • 1 c. à soupe de levure sèche de boulanger (10g) ou 25g de levure fraîche • 2 c. à soupe de sucre • 1 c. à café rase de sel fin (10g) • 1 bouchon de whisky ou d'arak • Huile neutre (pour la friture)

Délayez la levure dans 100ml d'eau avec 1 c. à soupe de sucre. Laissez mousser 10 minutes puis ajoutez la farine, le reste de sucre. Mélangez à la main ou au robot avec le crochet à vitesse lente pendant quelques minutes en ajoutant le whisky mélangé à l'eau tiède peu à peu, puis le sel. Poursuivez le pétrissage pendant 5-10 minutes. La pâte doit être homogène, élastique et légèrement collante. Couvrez et laissez pousser dans un endroit tiède pendant 1h30-2h ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Chauffez l'huile de friture à 170°. Avec les mains mouillées, prélevez du bout des doigts, une petite boule de pâte (sans dégazer) et réalisez un trou assez large (pour qu'il ne se referme pas à la cuisson). Plongez dans l'huile et faites frire des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Déposez le sfenj sur du papier absorbant pour ôter l'excédent d'huile. Saupoudrez-les de sucre (on peut aussi verser un peu de miel) et savourez avec un bon thé à la menthe !



SOUFGANIYOT MOELLEUSES

Recette page suivante



SOUFGANIYOT MOELLEUSE

Pour une vingtaine de beignets

• 500g de farine tamisée • 10g de levure boulangère sèche • 60g de sucre • 1/2 c. à café de sel • 2 œufs L
60 g d'huile neutre • 200 ml de lait (végétal) ou d'eau tiède • 1 c. à soupe de whisky • Zeste d'un citron ou d'une orange (facultatif)

Mélangez la levure avec une cuillère de sucre et 2-3 c. à soupe de liquide tiède dans un bol. Laissez reposer 10 minutes jusqu'à ce que des bulles se forment.

Versez la farine, le sucre, et le sel dans la cuve du robot. Ajoutez les œufs, la levure qui a moussé, le liquide tiède restant, le zeste et le whisky.

Pétrissez à vitesse moyenne jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez l'huile en plusieurs fois, en continuant à pétrir jusqu'à ce que la pâte soit souple et légèrement collante. Poursuivez le pétrissage encore 10 minutes pour bien développer le gluten.

Couvrez la pâte avec un torchon et laissez lever dans un endroit chaud (25-30°) pendant 1h30 ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Dégazez la pâte et formez des boules de 40g, aplatissez-les à 1,5 cm d'épaisseur. Disposez-les sur du papier sulfurisé et laissez lever sous un linge pendant 40 minutes dans un endroit chaud.

Faites chauffer dans une casserole 4 cm d'huile neutre à 170°. Découpez le papier sulfurisé autour de chaque soufganiya afin de pouvoir les saisir sans les toucher pour les déposer dans l'huile. Plongez les soufganiyot un par un, et faites frire 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à une belle couleur dorée (le papier sulfurisé se détachera seul). Égouttez sur du papier absorbant.

Saupoudrez les soufganiyot de sucre glace ou ajoutez un glaçage selon la recette choisie.

GANACHE AU CHOCOLAT

• 150g de chocolat noir (minimum 60 % de cacao), haché • 150ml de crème liquide entière • 20g de beurre ou d'huile neutre • Une pincée de fleur de sel

Faites chauffer la crème dans une petite casserole jusqu'à ce qu'elle frémit (sans bouillir).

Placez le chocolat haché dans un bol. Versez la crème chaude sur le chocolat, laissez reposer 1 à 2 minutes, puis mélangez délicatement à l'aide d'une spatule ou d'un fouet jusqu'à obtenir une texture lisse.

Incorporez le beurre ou l'huile pour une ganache plus onctueuse et brillante. Ajoutez une petite pincée de fleur de sel et mélangez.

Laissez la ganache reposer à température ambiante jusqu'à ce qu'elle épaississe, mais reste suffisamment souple pour être utilisée comme garniture.

Cette ganache pourra servir de glaçage pour tremper le dessus de vos beignets ou de fourrage.

GANACHE MONTÉE AU CHOCOLAT

• 150g de chocolat noir (minimum 60 % de cacao), haché • 150ml + 100 ml de crème liquide entière • 20g de beurre ou d'huile neutre • Une pincée de fleur de sel

Réalisez la ganache (voir recette ci-dessus) puis ajoutez 100ml de crème entière. Réservez au frais pendant 5 heures ou la veille pour le lendemain. Versez dans le bol du robot et montez la ganache en chantilly.

Garnissez l'intérieur et/ou le dessus de vos soufganiyot à l'aide d'une poche à douille cannulée.





BEIGNETS DE PATATES DOUCES

• Pour 35 petits beignets • 500g de patates douces • 350g de farine tamisée • 8g de levure de boulanger déshydratée • 2 œufs • 140g de sucre roux (on peut diminuer à 100g si on aime moins sucré) • 50g d'huile neutre • 1 sachet de sucre vanillé • le zeste d'une orange bio (facultatif) • Pour la friture • huile neutre • Pour servir • du sucre glace

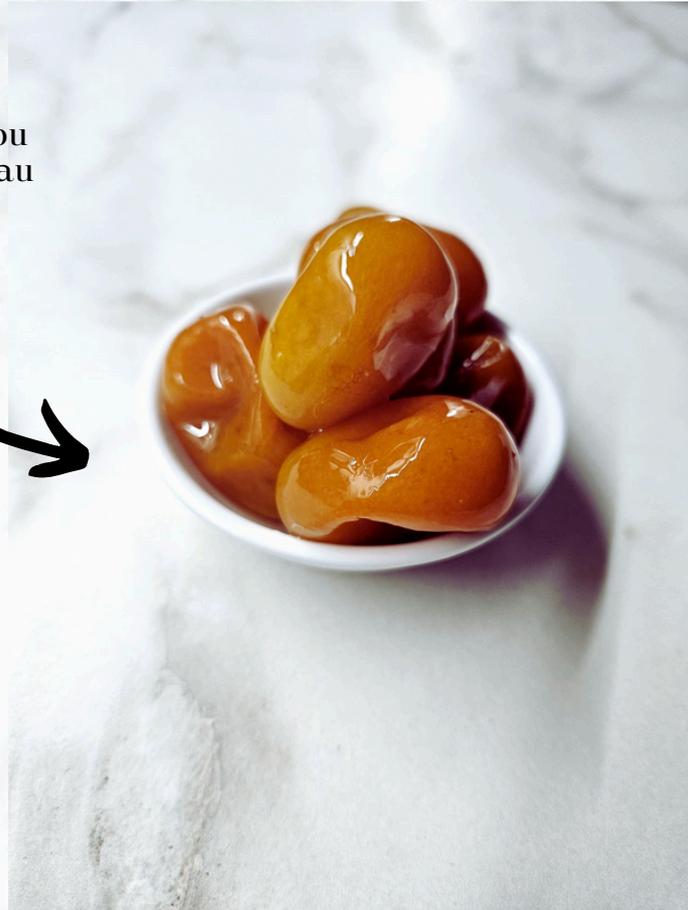
Epluchez, coupez les patates douces en cubes et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (environ 20 minutes). Ecrasez-les en purée (mixez pour une purée bien lisse).

Battez les œufs avec le sucre, le sucre vanillé dans un saladier, ajoutez le zeste si vous en mettez. Ajoutez la purée de patates douces, l'huile, la levure et la farine. Mélangez bien, la pâte doit devenir plutôt facile à manipuler, à peine collante et se détacher des parois (ajustez la farine). Laissez reposer 1h30 couvert d'un linge propre.

Dégazez la pâte et étalez-la sur le plan de travail préalablement fariné. Formez des ronds à l'emporte-pièce (6cm de diamètre) et laissez pousser 30 minutes en les déposant sur un papier sulfurisé (vous pourrez ainsi découper des carrés et transférer le beignet dans la friture sans le toucher).

Faites frire les beignets dans un bain d'huile neutre environ 3 minutes de chaque côté en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Vérifiez la cuisson, le cœur doit être cuit et non pâteux. Déposez sur du papier absorbant et servez-les aussitôt, poudrés de sucre glace et éventuellement de cannelle.

De petites douceurs à déguster telles qu'elles ou en décoration d'un gâteau ou de vos beignets.



KUMQUATS CONFITS

- Pour 2 pots à confiture
- 250 g de kumquats • 200 g de sucre • 200 ml d'eau • 1 c. à soupe de jus de citron

Lavez les kumquats soigneusement. Coupez-les en fines rondelles ou laissez-les entiers en les piquant avec une fourchette pour permettre au sirop de pénétrer.

Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes pour enlever l'amertume. Égouttez-les et répétez l'opération une fois.

Mélangez le sucre, l'eau et le jus de citron dans une casserole. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à dissolution complète du sucre. Ajoutez les kumquats. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils deviennent brillants et légèrement translucides.

Transférez les kumquats et leur sirop dans un bocal stérilisé. Laissez refroidir avant de fermer. Conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

Un buffet pour Hanouka

Innover tous les soirs pendant 8 jours peut s'avérer difficile et éreintant. Pour ne pas faire une overdose de beignets, tenir le rythme et le taux de sucre, je vous propose quelques suggestions à adopter pendant la fête pour faire une pause du full game beignets : des planches apéritives version Hanouka.

Latkes variés

- Latkes Classiques : Des mini-latkes de pommes de terre, pour respecter la tradition.
- Latkes de poireaux, mais aussi de carottes et patates douces : colorés et légèrement sucrés, parfaits pour apporter de la diversité. Retrouvez la recette sur pitaetchocolat.com



Poissons

Un grand filet de saumon est toujours d'un bel effet sur une table, et ne demande que peu de temps de préparation pour un résultat délicieux. Ajoutez quelques assiettes avec du thon, truite ou saumon fumé et gravlax ainsi que des harengs marinés et œufs de poisson.

Dips et tartinades

De la crème à la ciboulette, du labné saupoudré de zaatar, de sumac ou encore du tarama, pestos variés sans oublier les classiques fromages frais (chèvre, cream cheese) que vous pouvez agrémenter d'herbes, épices.

Et le pain ?

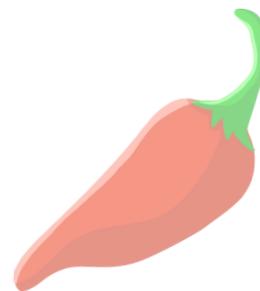
Adoptez les bagels garnis de crème fraîche, saumon fumé et concombre, ainsi que les fricassés en version mini. Ajoutez de belles halot tranchées.

Don't worry be happy

Recevoir avec un buffet pour Hanouka vous permet de garder les traditions de la fête dans un esprit contemporain et convivial. Niveau organisation, vous pourrez tout préparer à l'avance et n'assembler qu'au dernier moment, il suffira de réchauffer les latkes au four avant de les servir.

Le buffet permettra à chacun de picorer selon ses envies, tout en profitant d'un moment chaleureux autour de la table. Parfait pour un repas entre amis ou en famille pendant les jours de fête !

FRICASSÉS TUNISIENS



Pour une vingtaine de grands fricassés ou 40 mini

- 1kg de farine tamisée
- 2 c. à soupe de levure de boulanger sèche (1 carré de 20g si fraîche)
- 480ml d'eau tiède
- 100g de sucre
- 1 œuf
- 1 c. à soupe rase de sel fin
- 120ml d'huile neutre (1/2 verre)
- **Pour la garniture**
- 4 œufs durs
- 3 boîtes de thon émietté
- 5 pommes de terre cuites et coupées en cubes
- des câpres (facultatif)
- de l'harissa diluée dans un peu d'eau
- de la salade mechouia (2 poivrons et 4 tomates grillés)
- des olives noires ou vertes coupées en 2
- du citron confit coupé finement (facultatif)
- un peu de salade de tomates et concombres coupés en cubes

Délayez la levure dans une partie de l'eau à peine tiède additionnée d'une cuillère à café de sucre. Mélangez et laissez reposer 10 minutes, pour qu'une mousse se forme.

Mettez dans le bol du robot, la farine, l'œuf, le reste de l'eau, le sucre, l'huile et le sel. Incorporez la levure et pétrissez pendant 10 minutes. La pâte doit être souple, lisse, facile à travailler. Si la pâte est trop collante, ajoutez un peu de farine. Couvrez de film plastique ou d'un torchon propre et laissez lever dans un endroit tiède pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Pour la garniture des fricassés

Disposez dans différents ramequins pour vous faciliter le montage des fricassés. Certains mélangent tout dans un seul saladier.

• Salade de pommes de terre

Faites bouillir dans une casserole d'eau des pommes de terre avec la peau. Quand elles sont cuites (la lame du couteau ressort sans difficulté), épluchez-les, coupez-les en petits dés et réservez.

• 4 œufs durs

Faites bouillir des œufs dans une petite casserole d'eau légèrement salée (le sel permet d'ôter la coquille plus facilement) écalez-les, coupez en petits quartiers puis réservez.

• Émiettez le thon au naturel avec un filet d'huile d'olive.

• Salade mechouia

Coupez les poivrons en 2 pour en ôter les pépins, mettre sous le grill du four avec les tomates environ 35 min. Otez les peaux puis hachez au couteau l'ensemble en ajoutant un filet d'huile d'olive, sel, ail et réservez.

• **Préparez** la salade de tomates et concombres en cubes, les olives vertes ou noires coupées en deux, les câpres, et le citron confit si vous en mettez.

• **Harissa** (sauce piquante) légèrement diluée.

Farinez légèrement le plan de travail. La pâte doit être très agréable à travailler. Formez les fricassés de 30g en version apéritif ou 90g environ en version maxi. Laissez monter encore 30 min.

Réalisez un bain d'huile dans une casserole, la température idéale est autour de 160-180° afin que les fricassés n'absorbent pas trop d'huile. Pour maintenir la température faites cuire les fricassés 2 par 2.

Faites cuire environ 2-3 minutes de chaque côté et déposez sur du papier absorbant.

Assemblage des fricassés

Coupez le fricassé dans la longueur sans aller au bout, comme un sandwich. Mettez l'harissa, la salade mechouia, la salade de pommes de terre, la salade de concombres et tomates, les œufs, le thon, les câpres et les olives et le citron. On peut remettre un peu d'harissa à la fin, lorsqu'on aime plus relevé. Servez à température ambiante.

Astuces et gestion du temps

Les fricassés cuits et non garnis se congèlent très bien.

Préparez les garnitures pendant que la pâte lève. Il suffira d'assembler lorsque vos pains seront prêts.



BAGELS MAISON

Recette page suivante

BAGELS MAISON

- Pour 6 grands bagels (ou une 30aine de mini)
- 500g de farine à pain ou riche en gluten (+ un peu pour le plan de travail) • 8g de levure sèche de boulanger ou 1 cube de levure fraîche • 20g de sucre (1 bonne c. à soupe) • 300ml d'eau tiède
- 8g de sel fin (1 c. à café) • 1 œuf (facultatif) • Pour garnir (au choix ou un mélange) graines de pavot • graines de carvi • fleur de sel • ail frais haché • oignon frit • graines de sésame

Délayez la levure dans 120ml d'eau à peine tiède additionnée et le sucre dans la cuve du robot. Mélangez et laissez reposer 10 minutes, pour qu'une mousse se forme.

Ajoutez au mélange qui a moussé la farine, l'œuf si vous le mettez, le sel et le reste d'eau. Mélangez. Vous devez obtenir une pâte légèrement humide mais ferme. Si vous mettez l'œuf vous devrez rajouter un peu de farine pour que la pâte puisse former une boule.

Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, elle va devenir lisse et élastique. Huilez légèrement vos mains (ou à l'aide d'un pinceau) pour les passer sur la pâte. Couvrez et laissez lever une heure (ou jusqu'à ce qu'elle double de volume) dans le four éteint pour éviter les courants d'air.

Dégazez la pâte puis laissez reposer encore 10 minutes (ou pas si vous êtes pressés). Divisez la pâte en 6 morceaux. Formez des boules puis, avec le doigt fariné, faites un trou au milieu de chaque boule. Le trou doit être suffisamment large (pas moins de 5-6cm) pour qu'il ne se rebouche pas pendant la pousse, la pâte étant élastique, le trou rétrécit. Déposez-les sur une plaque de four huilée (pour qu'ils ne collent pas) et laissez lever une dernière fois pendant 10 minutes.

Faites bouillir une grande quantité d'eau dans une casserole puis baisser le feu et pochez les bagels (le nombre dépendra de la taille de votre récipient). Laissez cuire 1 minute puis tournez à l'aide d'une écumoire et laissez encore 30 secondes. Retirez à l'aide de l'écumoire et les redéposez sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.

Préchauffez le four à 220° en chaleur tournante. Lorsque vous avez poché tous les bagels, parsemez des graines de votre choix.

Déposez sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner au milieu/bas du four pour 15 à 20 minutes, surveiller jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée.

Réalisez les bagels en version mini (entre 25 et 30g pièce) il faudra alors réduire le temps de cuisson à 10-12 minutes.

Astuces et gestion du temps

Comme la plupart des pains, les bagels se congèlent très bien, vous pouvez doubler ces quantités et les sortir lorsque vous en aurez envie.



CUISINER AVEC LES ENFANTS

Cuisiner avec les enfants pour Hanouka : un moment de partage et de créativité

Pendant les vacances de fin d'année, Hanouka, avec ses lumières scintillantes et son ambiance festive, est une période idéale pour passer du temps en famille. Si le temps se fait pluvieux ou que vous souhaitez une activité à la maison, pourquoi ne pas partager un moment en cuisine avec les enfants ? Non seulement c'est une activité ludique et éducative, mais c'est aussi une belle façon de transmettre les traditions de cette fête et de leur laisser un souvenir d'un bon moment passé ensemble.

Des recettes adaptées

Les enfants adorent mettre la main à la pâte ! En organisant un après-midi où vous leur proposerez de préparer des plats emblématiques de Hanouka comme des latkes, des sablés ou des soufganiyot moelleux, vous leur ferez découvrir les textures, les odeurs et les saveurs qui contribuent à la magie de la fête. Pour rendre l'expérience encore plus spéciale, proposez-leur des variantes colorées : des latkes à la patate douce ou des soufganiyot fourrés à leur confiture préférée.

Un moment créatif

La cuisine est aussi un terrain de jeu pour la créativité. Laissez les enfants décorer leurs sablés ou soufganiyot avec du sucre glace, des vermicelles colorés, ou encore une ganache réalisée avec du chocolat fondu. Pourquoi ne pas essayer de faire des formes amusantes avec la pâte ? Une étoile, une toupie, une menorah, ou tout simplement des ronds parfaits... chaque création sera pour eux une fierté (et un régal) à partager.

Les bonus de la cuisine en famille

En cuisinant ensemble, les enfants apprennent des compétences variées : mesurer et peser les ingrédients, suivre les étapes d'une recette, et même développer leur patience en attendant que leurs créations soient prêtes. Mais surtout, ils vivent un moment chaleureux et joyeux, en lien avec l'esprit de Hanouka : partager, célébrer et illuminer le quotidien avec peu de choses.

Astuce pour les parents pressés

Pas besoin de passer des heures en cuisine pour créer des souvenirs mémorables. Prévoyez des recettes simples, vous pouvez même acheter des beignets nature ou une pâte sablée toute prête. Même avec relativement peu de préparation en amont, vos petits cuistots auront tout le loisir de s'amuser sans retourner la maison.

En cuisinant avec vos enfants pour Hanouka, vous ne leur donnez pas seulement l'occasion de réaliser des plats délicieux : vous allumez aussi des étincelles de joie et de complicité qui leur resteront bien au-delà des huit jours de fête.

Alors, à vos tabliers !

Kids



crédit photo: Healthyalle

SABLÉS DE HANOUKA

• Pour une quarantaine de sablés (20aine garnis) • 2 jaunes d'œuf • 160g de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé • 500g de farine tamisée • 240g de beurre mou ou 200g d'huile de tournesol + 40ml d'eau • 1 pincée de sel • 1/2 paquet de levure chimique (5g, facultatif) • Pour garnir les sablés • 150g de pâte à tartiner ou de confiture

Fouettez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé dans un saladier pour obtenir un mélange homogène puis ajoutez le beurre mou. Versez ensuite la farine et la levure et mélangez le tout (avec le K si vous réalisez la pâte au robot).

Formez une boule. Filmez et réservez au frais au moins une heure. Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 0,5- 0,7 cm. Découpez à l'emporte-pièce pour réaliser la forme souhaitée. Disposez sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Préchauffez le four à 180° et enfournez pendant 10-12 minutes, le temps qu'ils soient légèrement dorés (le temps est à ajuster en fonction de votre four et de l'épaisseur des sablés réalisés). Laissez refroidir puis garnissez d'une cuillère à café de la pâte à tartiner ou confiture de votre choix avant de recouvrir d'un deuxième sablé.

Astuces et variantes

- Pour des sablés au chocolat, il est possible d'ajouter à la pâte 3 c. à soupe rases de cacao non sucré.
- Ajoutez le zeste d'une orange non traitée en même temps que le sucre vanillé.

Kids

BATONNETS DE MOZZARELLA

Pour 12 bâtonnets

• 250g de mozzarella en bloc • 1 petit bol de farine (50g environ) • 1-2 œufs (selon grosseur) • un bol de chapelure (Panko de préférence) • 1 c. à soupe d'herbes de Provence • 1/2 c. à café d'ail en poudre (facultatif) • Sel, poivre • Huile neutre pour la friture (ou pour la plaque du four)

Détaillez la mozzarella en bâtonnets de même calibre. Passez les bâtonnets dans la farine, ôtez l'excédent puis plongez dans l'œuf battu puis dans la chapelure assaisonnée avec les herbes de Provence et de l'ail.

Renouvelez l'opération œuf chapelure une deuxième fois, c'est le secret pour obtenir une panure croustillante et uniforme. Déposez sur une plaque en les espaçant et réservez au moins 1 heure au congélateur.

Faites chauffer de l'huile dans une petite poêle, puis lorsqu'elle est chaude, plongez-y délicatement les beignets de mozzarella, le temps que la panure dore (pas plus sinon la mozzarella va fondre dans la poêle).

Servez aussitôt, accompagné d'une sauce tomate maison et de feuilles de basilic.

Astuce

Pour une cuisson au four. Il faudra procéder de la même façon avec la chapelure puis les mettre au congélateur 1 heure (disposés sur une assiette recouverte de film alimentaire). Préchauffez le four à 200°, disposez sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et légèrement huilée, et enfournez 10-12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (en les retournant à mi-cuisson).

Dossier
Soupes et veloutés



Velouté de
champignons

Soupes et veloutés



Traditionnelle
soupe à l'oignon
voir recette page suivante



Velouté de fèves
et épinards à
l'huile d'olive
voir recette page suivante

Soupes et veloutés



Soupe de poisson
croûtons et sauce
rouille
voir recette page suivante

Soupes et veloutés



SOUPE À L'OIGNON TRADITIONNELLE

Pour 6 grands bols

• 900g d'oignons jaunes • 80g de beurre • 20g de farine • 2L de bouillon de légumes (ou d'eau) • 100ml de vin blanc sec (facultatif) • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • Sel • poivre • Pour servir • tranches de baguette ou de pain de campagne • 200g d'emmental râpé (ou gruyère ou autre qui fond bien)

Pelez et émincez finement les oignons. Mettez-les dans un faitout avec le beurre et laissez compoter à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement pour que ça ne brûle et n'attache pas. Lorsqu'ils sont fondants et dorés, ajoutez la farine, mélangez puis versez le vin blanc, le bouillon, le thym et le laurier. Salez, poivrez. Portez à ébullition puis prolongez la cuisson pendant 30 minutes, à frémissement, à moitié couvert.

Préchauffez le four à 200°. Faites griller les tranches de baguette ou de pain.

Ôtez le laurier et le thym puis versez la soupe dans des bols pouvant aller au four. Déposez, dans chaque bol, du pain grillé avec du fromage râpé. Faites gratiner en position grill à 220° pendant 5 minutes (surveillez). Servez aussitôt.

Astuces

• *Frottez la baguette ou le pain avec une gousse d'ail.*
• *Préparez la soupe à l'oignon la veille. Le jour même vous n'aurez qu'à la réchauffer et la faire gratiner au four avec le pain et le fromage.*



VELOUTÉ DE FÈVES ET ÉPINARDS À L'HUILE D'OLIVE

Pour 4 personnes • 300g de fèves (surgelées et sans peau) • 300g de pommes de terre (3 de calibre moyen) • 180g d'épinards en branches (3 galets surgelés) • 2 c. à soupe d'huile d'olive • environ 1L d'eau ou de bouillon de légumes • Sel • poivre

Faites revenir, dans une cocotte ou un faitout, les fèves et les pommes de terre coupées en cubes, sans coloration, puis versez le bouillon de légumes (ne salez sinon les fèves restent dures), couvriez et faites cuire pendant 30 minutes.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle, et faites revenir les épinards. Laissez cuire les épinards jusqu'à absorption du liquide. Hachez grossièrement aux ciseaux.

Déposez les légumes du faitout dans le blender avec la dernière cuillère d'huile d'olive, un peu de bouillon de cuisson (ne versez pas tout, ajustez en fonction de la texture souhaitée). Salez, poivrez et mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse. Ajoutez les épinards, mélangez et servez bien chaud dans des bols.

Astuce

• *Pour une soupe complètement lisse, il suffira de mixer les épinards avec le reste de la soupe au blender, mais ces morceaux lui donnent son charme.*



SOUPE DE POISSON

Pour 6 personnes

• des carcasses de votre choix (têtes et arêtes de bar et daurades) • 4 gousses d'ail épluchées • 2 branches de céleri • 2 carottes, coupées en tronçons • 1 oignon, coupé en 4 • 3 c. à soupe de concentré de tomate • un bouquet garni (2 feuilles de laurier, des branches de thym) • 1 c. à café de graines de fenouil • 1 anis étoilé ou un demi bouchon de Pastis (facultatif) • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 verre de vin blanc sec • 1,5L de bouillon ou d'eau • Sel • poivre • Pour servir • 1 filet de poisson par personne (cabillaud, dorade, bar)

Versez l'huile dans une cocotte et faites suer quelques minutes l'ail, l'oignon, la carotte, le céleri. Ajoutez les têtes de poisson, les feuilles de laurier, le thym. Déglacez au vin blanc (si vous en mettez), puis ajoutez le concentré de tomates. Mouillez d'eau pour couvrir l'ensemble. Portez à ébullition, baissez à feu moyen et faites cuire 30 minutes.

Faites cuire à la vapeur les filets de poisson. Lorsque la soupe est cuite (légumes fondants), retirez à l'aide d'une écumoire l'oignon, les carottes et les gousses d'ail et mettez-les dans le blender (pas le céleri, pour éviter les fils dans la soupe).

Filtrez le reste du bouillon dans une passoire suffisamment fine pour ne pas laisser passer les arêtes, en pressant bien pour extraire les sucs de cuisson. Ajoutez ce liquide dans le blender. Mixez l'ensemble et servez bien chaud dans des bols ou des assiettes creuses, avec le filet de poisson, accompagné de croûtons et de sauce rouille (voir page suivante).

Soupes et veloutés



Parvè

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

Pour 4 bols

• 500 g de champignons de Paris frais (ou un mélange de champignons) • 1 oignon moyen • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pomme de terre moyenne (pour une texture veloutée) • 750 ml de bouillon de légumes ou d'eau • 200 ml de crème végétale • 1 branche de thym frais (ou 1/2 c. à café de thym séché) • Sel • poivre • Quelques feuilles de persil pour la décoration (facultatif)

Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Épluchez et coupez la pomme de terre en cubes.

Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporez les champignons et le thym, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et qu'ils aient rendu leur eau.

Ajoutez les morceaux de pomme de terre dans la casserole. Versez le bouillon, portez à ébullition, puis réduisez le feu. Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.

Retirez la branche de thym si vous avez utilisé du thym frais. Mixez la soupe avec un mixeur plongeant ou dans un blender jusqu'à obtenir une texture lisse et veloutée. Ajoutez la crème végétale, salez, poivrez. Décorez avec quelques feuilles de persil.

Astuces

Pour un goût encore plus intense, ajoutez une poignée de champignons séchés (comme des cèpes) dans le bouillon pendant la cuisson, après les avoir réhydratés dans de l'eau chaude.

SAUCE ROUILLE

Pour 1 grand bol

• 3 gousses d'ail écrasées • 1/2 c. à café de paprika • 1 pincée de safran (facultatif) • 1 c. à soupe rase de moutarde • 2 jaunes d'œufs (extra-frais) • 150ml d'huile neutre • 150ml d'huile d'olive • Sel • poivre

Déposez deux jaunes d'œufs, dans le bol du robot, avec la moutarde, le sel, l'ail écrasé. Commencez à fouetter puis versez l'huile en filet, en laissant chaque fois le temps qu'elle s'incorpore à l'ensemble. Une fois épaissie, ajoutez le paprika et le safran.



Pita&Chocolat

CHOU-FLEUR ENTIER RÔTI

Pour 4 personnes

• Un chou-fleur • Sel de Guérande • Huile d'olive

Faites tremper le chou-fleur dans de l'eau tiède vinaigrée puis rincez-le soigneusement en écartant les fleurettes pour vérifier l'absence d'insectes.

Faites bouillir un grand récipient rempli d'eau légèrement salée (1 c. à café rase) et pochez le chou-fleur tête en bas 15 minutes selon son calibre (pour qu'il soit presque cuit à cœur), égouttez, séchez.

Préchauffez le four à 210°. Déposez le chou-fleur sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, le badigeonnez généreusement d'huile d'olive, (avec les mains, c'est encore mieux), salez avec de la fleur de sel. Froissez un peu le papier sulfurisé autour du chou-fleur.

Enfournez la plaque un cran en dessous du milieu du four pour 50 min à une heure environ jusqu'à ce qu'il soit bien doré (les 5 dernières minutes en position grill toujours à 210°, pour ajuster la coloration et qu'il soit caramélisé.

Shabbat



BOUILLON DE POULET KNEIDLERS

• Pour 6 personnes

Pour le bouillon de poulet

• 1 poulet (ou des ailes, cuisses de poulet ou 1 coquelet) • 4 carottes coupées en petits tronçons • 1 oignon coupé en 4 (ou 2 petits poireaux) • 2 branches de céleri coupées en tronçons (vous pouvez utiliser les feuilles aussi) • 1 feuille de laurier • quelques brins d'aneth pour décorer ou de persil • 1 tranche de gingembre frais • 1cm de racine de curcuma frais (facultatif) • Sel, poivre (blanc de préférence)

• Pour environ 30 kneidlers • 4 gros œufs • 2 c. à soupe de graisse d'oie (ou d'huile neutre) • 130g de farine de matza • 2 c. à soupe d'eau gazeuse • Sel, poivre • 2 c. à soupe de persil haché (facultatif)

Déposez le poulet dans une cocotte et faites revenir quelques minutes, ajoutez les légumes, puis couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Ecumez à l'aide d'une écumoire les impuretés qui seront remontées puis ajoutez herbes. Salez, poivrez. Faites cuire à léger frémissement pendant une heure environ. Rajoutez de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Pendant ce temps, battez les œufs en omelette dans un petit saladier, salez, poivrez, ajoutez le persil. Versez la farine puis l'eau gazeuse et la graisse d'oie (ou l'huile). La consistance homogène et malléable. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur au moins 30 minutes (voire la veille pour le lendemain matin).

Formez des boules de la taille d'une petite noix, avec les mains huilées, et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante. Comptez 30 minutes à feu moyen (frémissement) et à couvert. Lorsque le bouillon est cuit, ôtez le poulet. Vous pouvez les servir à part ou bien récupérer la chair et la remettre dans le bouillon.

Avant de servir, ajoutez les kneidlers au bouillon.

Astuce

Traditionnellement les kneidlers sont cuits à part car ils absorbent beaucoup de liquide à la cuisson et rendent le bouillon trouble.

Shabbat

GALETTE EXPRESS À LA CRÈME D'AMANDE

Pour 4 personnes

• 2 pâtes feuilletées • Pour la crème d'amandes • 75g beurre fondu (ou margarine) • 100g de sucre (roux de préférence) • 200g de poudre d'amande • 2 œufs • quelques gouttes d'extrait de vanille • quelques gouttes d'extrait d'amande amère (ou 2 c. à soupe de rhum) • Pour la dorure • 1 œuf

Mélangez les œufs avec le sucre, le beurre fondu (30 sec au micro-ondes) et les extraits de vanille et d'amande amère (ou de rhum) dans un saladier. **Ajoutez** la poudre d'amande et mélangez au fouet jusqu'à obtenir un ensemble homogène.

Séparez le jaune et le blanc d'œuf destinés à la dorure dans deux petits bols. Découpez deux cercles de pâte feuilletée. Petite astuce, mes pâtes à tarte sont rectangles, je coupe donc un cercle de la taille de mon moule à tarte puis je découpe les bandes qui restent pour les coller sur le pourtour (comme sur la photo). Cela permet d'avoir un joli feuilletage sur les côtés et empêche la crème d'amande de couler. Réalisez cette étape sur les deux pâtes feuilletées. Badigeonnez ensuite de blanc d'œuf les deux cercles de pâte pourtour compris (cela va imperméabiliser la pâte, la rendre croustillante et vous aidera à la sceller).

Il va vous rester du blanc d'œuf, remettez-le dans le petit bol avec le jaune pour la dorure. Le jaune permet de dorer tandis que le blanc d'apporter du croustillant.

Déposez un premier cercle de pâte feuilletée dans un moule à tarte. Garnissez avec la crème d'amande en vous arrêtant à la bande de pâte. Recouvrez de la deuxième pâte feuilletée et scellez les bords (je scelle avec les doigts puis avec la pointe du couteau).



Badigeonnez de l'œuf restant (jaune + blanc avec quelques gouttes d'eau, dessinez des croisillons ou des lignes façon pithivier (comme sur la photo) le dos d'une lame de couteau et faites quelques incisions avec la pointe du couteau au centre de la galette. Enfourez sur une grille un cran au dessus du cran du bas, dans le four préchauffé à 210° pendant environ 30 minutes (en fonction de votre four, surveillez elle doit être bien dorée).

Astuces

- Réservez la galette quelques heures au frais avant de l'enfourner.
- Si votre four à une fonction pizza, n'hésitez pas à l'utiliser car elle est parfaite pour bien cuire le dessous de la pâte.
- Remplacez le beurre par de la crème de soja.

Vous voulez partager une recette qui vous tient à cœur et que tout le monde vous réclame ?
Envoyez-la à
contact@pitaetchocolat.com
pour être publiée dans un prochain numéro !

pita & chocolat

**CE MAGAZINE VOUS PLAÎT ?
SOUTENEZ PITA&CHOCOLAT
INVITEZ AUSSI VOS AMIS À S'ABONNER À LA NEWSLETTER
ET RECEVOIR LE MAGAZINE.
+ DE NOUVELLES ET DE RECETTES ?
SUIVEZ @PITA_ET_CHOCOLAT SUR INSTAGRAM**



Vous êtes artisan, producteur (trice), vous créez ou commercialisez des produits de qualité (K) que vous souhaiteriez faire connaître ou mettre en avant ?

Contactez-nous !

contact@pitaetchocolat.com

OFFREZ-VOUS LES PRÉCÉDENTS NUMÉROS DE

pita & chocolat

MAGAZINE ET EBOOKS

SOUTENEZ PITA&CHOCOLAT

ABONNEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

POUR NE PAS MANQUER LE PROCHAIN NUMÉRO

+ DE NOUVELLES ?

SUIVEZ-MOI SUR INSTAGRAM @PITA_ET_CHOCOLAT



Vous êtes artisan, producteur (trice), vous créez ou commercialisez des produits de qualité (K) que vous souhaiteriez faire connaître ou mettre en avant ?

Contactez-nous !

contact@pitaetchocolat.com

qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

ROULÉ DE POMMES DE TERRE AU SAUMON FUMÉ

Pour 6 personnes • 800g de pomme de terre • 2 oignons • 3 œufs • 2 c. à soupe de parmesan râpé (facultatif) • quelques brins d'aneth • Pour la garniture • 5 tranches de saumon fumé • du fromage frais • de la ciboulette ciselée (ou de l'aneth) • Sel, poivre

Râpez finement les pomme de terre et les oignons, égouttez. Ajoutez les oeufs, sel, poivre, aneth. Mélangez puis disposez en forme de rectangle sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, en étalant sur une épaisseur égale (1,5cm environ). Enfourez à 180° pendant 30 minutes.

A la sortie du four, faites glisser le roulé avec le papier sulfurisé sur un torchon propre légèrement humide, le torchon va vous aider à rouler sans vous brûler, puis roulez assez serré. Laissez refroidir ainsi pour qu'il prenne la forme du roulé. Lorsque le roulé à refroidi, garnissez de fromage aux fines herbes (ou de fromage frais auquel vous aurez ajouté des herbes ciselées), de saumon fumé, parsemez de ciboulette ou d'aneth.

Roulez à nouveau et remettez au four à 180 pendant 10 minutes, ou réservez directement au frais emballé dans du film si vous souhaitez le déguster froid.

Servez tranché avec une belle salade verte agrémentée de tomates cerises et d'herbes.

qu'est-ce qu'on mange ce soir ?



TABOULÉ AUX LÉGUMES RÔTIS

Pour • 400g de couscous • 3 courgettes moyennes coupées en tranches pas trop fines • 2 gros oignons (blancs et/ou rouges) • une quinzaine de tomates cerises • 1 aubergine coupée en cubes • huile d'olive • herbes de Provence (ou thym, romarin, persil...) • Pour la sauce • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de moutarde • 1/2 c. à café d'ail en poudre • Sel • Poivre • 1 c. à soupe de miel • Le jus d'un citron (vert de préférence) • 5 c. à soupe d'huile d'olive

Lavez et coupez tous les légumes en cubes et tronçons et déposez-les dans un plat à four avec l'huile d'olive, les herbes. Enfourez à 190° pour 50 minutes, les légumes doivent être bien confits et tendres.

Versez dans un saladier 500g de couscous avec le même volume d'eau bouillante et 1 c. à café de sel. Mélangez et laissez reposer.

Dans un grand saladier, assemblez tous les éléments de la vinaigrette, ajoutez les légumes rôtis puis la semoule de couscous.

Servez tiède ou à température ambiante.

Astuce

Variez les légumes rôtis : poivrons, des carottes, des champignons et à varier en remplaçant le couscous par du quinoa.

Hanouka : Lumière, tradition

Hanouka, la Fête des Lumières, est l'une des célébrations les plus lumineuses et joyeuses du calendrier juif. Pendant huit jours, les familles se réunissent pour allumer la hanoukia, ce chandelier à neuf branches, et partager des moments chaleureux autour de la table. Plus qu'une simple tradition, Hanouka raconte une histoire de résilience et de lumière face à l'adversité.

Les Origines de la Fête

Hanouka commémore la victoire des Maccabées sur les Grecs et la consécration du Temple de Jérusalem. Selon la tradition, il est rapporté qu'une petite fiole d'huile, censée durer une journée, a miraculeusement brûlé dans le Temple pendant huit jours. C'est pourquoi l'huile est au cœur de cette fête, symbolisant la persévérance et la foi. En ces temps troublés, décorez vos maisons, faites-y entrer de la lumière.

L'Huile : Entre tradition et modernité

Si l'on pense immédiatement aux beignets sucrés, les fameuses soufganiyot et aux latkes, Hanouka est aussi l'occasion de réinventer ces classiques avec une touche moderne. Aujourd'hui, on opte pour des versions plus légères, en favorisant les cuissons au four ou en explorant de nouvelles garnitures gourmandes.

Les saveurs de Hanouka

Les saveurs de Hanouka ne se limitent pas aux mets frits. La fête se déroule en plein hiver, une saison qui appelle à la chaleur des soupes réconfortantes et aux plats généreux. C'est le moment de réchauffer les cœurs avec des recettes qui revisitent les classiques tout en honorant la tradition. Pourquoi ne pas servir une soupe crémeuse, décorée de latkes croustillants, en guise de croûtons ?

Hanouka, une fête à partager

Au-delà des plats, Hanouka est une fête de partage, de générosité et de transmission. On allume les bougies, on se raconte des histoires, on chante des chansons et on joue à la toupie, le dreidel. C'est un moment pour se rassembler et célébrer ensemble, que l'on soit en Israël, à Paris ou partout ailleurs dans le monde.

Réinventez les classiques, laissez-vous inspirer par les nouvelles saveurs, mais surtout, profitez de ces instants précieux entouré de ceux que vous aimez.



DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO
C'est le printemps

A paraître début février



TOU BICHVAT
Recettes fruitées
POURIM
Plats traditionnels et twistés
Pâtes, les classiques
à avoir dans vos recettes

