

# pita & chocolat

LE MAGAZINE

AOÛT 2024

[www.pitaetchocolat.com](http://www.pitaetchocolat.com)

TICHA BE'AV  
UN PEU  
D'HISTOIRE

## SALADES FRAICHEUR

DE DÉLICIEUSES SALADES POUR  
DES REPAS COLORÉS, ZOOM  
SUR LA MENTHE

### *Poissons*

Carbonara de  
saumon, gravlax,  
sardines en deux  
façons...

## FRUITS D'ÉTÉ BEAUTES ESTIVALES

RECETTES SUCRÉES ET FRUITÉES : TATIN  
D'ABRICOTS, CRUMBLE DE SAISON,  
GRANITÉ DE PASTÈQUE

21

RECETTES  
ENSOLEILLÉES



0 24563 84925 54 2

### Entrées

[Artichauts crus au basilic](#)

[Beignets de courgettes grecs](#)

[Burrata crémeuse salade italienne](#)

[Carpaccio de betteraves](#)

[Gaspacho de concombre](#)

[Rillettes de sardines](#)

[Sardines Taim](#)

[Saumon gravlax](#)

### Plats

[Arancini au pesto](#)

[Boulettes de poisson sauce rouge](#)

[Cabillaud à l'italienne](#)

[Carbonara de saumon](#)

[Keftas de poisson](#)

[Poulet basquaise](#)

[Schnitzel de maïs](#)

[Schnitzel classique](#)

[Soupe de H'laem](#)

### Desserts

[Bouscoutou](#)

[Granité à la pastèque](#)

[Tatin d'abricots au romarin](#)

### Cocktails

[Pink lady](#)

## L'ÉTÉ

Chers abonnés,

J'ai le plaisir de partager avec vous en exclusivité ce premier numéro de **Pita&Chocolat magazine**, dont j'espère qu'il sera suivi par une longue série.

Ce nouveau magazine, le premier du genre en version K, a pour ambition de vous proposer des sujets liés à l'art de la table, des recettes de cuisine contemporaines et traditionnelles, souvent avec une influence israélienne et cuisine du monde, vous faire découvrir des artisans et produits de qualité, sans oublier des conseils d'organisation.

Réunir ceux que l'on aime autour une table dressée avec soin, de plats composés de bons ingrédients préparés avec amour au quotidien ainsi que pour les fêtes, voilà les raisons qui ont été à l'origine du blog Pita&Chocolat.

Je vous donne donc rendez-vous dans les prochains numéros pour vous faire découvrir une vision de la cuisine juive d'aujourd'hui qui fait la part belle aux recettes, rubriques variées en lien avec la cuisine, mais aussi aux produits, artisans et traditions liées aux fêtes juives.

Afin de vous proposer un contenu qui corresponde à vos attentes, n'hésitez pas à me contacter pour me faire part de votre avis sur ce premier numéro et sur les rubriques qui vous intéresseraient.

**CHLOÉ FLAM**

**@pita\_et\_chocolat**  
RÉDACTRICE EN CHEF  
DE PITA & CHOCOLAT  
LE MAGAZINE

# ZOOM SUR ....

## La menthe verte

### VARIÉTÉS

Il existe plus de 70 espèces de menthe ! La plus utilisée en cuisine étant la menthe verte dont la saveur est assez équilibrée pour la cuisine, et la menthe marocaine, idéale pour le thé.

### CONSERVATION

Quelques jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique et un papier absorbant humide ou comme un bouquet de fleurs, tiges immergées dans de l'eau.



### MENTHE MAISON

Facile à cultiver, il vous suffit de choisir une belle tige, d'ôter les feuilles du bas et de la plonger dans un verre d'eau, à la lumière. Changez l'eau chaque jour, et au bout d'une semaine vous devriez avoir de belles racines, c'est tout ! Elle est prête à être plantée dans un pot, seule car elle est très vivace.

### UTILISATION

Elle saura se glisser partout : fraîchement ciselée dans une salade façon grecque, avec de la pastèque, des courgettes, du taboulé, dans une salade de fruits ou encore un tartare de thon.

Si vous l'utilisez dans des plats cuits, ajoutez-la en fin de cuisson pour préserver sa saveur.

### BIENFAITS

La menthe contient des substances carminatives, ce qui signifie qu'elle facilite le transit, la digestion et apaise les ballonnements.

Elle a également des propriétés diurétiques qui aident à éliminer les toxines de l'organisme.

N'hésitez pas à l'utiliser pour vous faire une tisane : lavez une bonne poignée de feuilles de menthe puis déposez dans une théière et versez de l'eau chaude (80°). Laissez infuser 5 minutes, c'est prêt ! Agrémentez d'un peu de miel et/ou de citron et vous avez une boisson anti-inflammatoire.

## BEIGNETS DE COURGETTES GRECS - KOLOKYTHOKEFTEDES

Pour 4 personnes

• 2-3 courgettes (environ 500g de chair râpée) • 150g de feta • 2 cébettes ciselées • 1 gros œuf • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 4-5 branches d'aneth • une 12aine de feuilles de menthe • 150g de farine (moitié chapelure) • 1/2 c. à café de levure chimique • sel, poivre • huile neutre (pour la friture)

**Lavez** les courgettes et coupez les extrémités. Râpez-les avec des lames assez grosses. Salez et mettez à dégorger puis pressez pour enlever l'excédent de liquide.

**Déposez** dans un récipient, coupez la feta en morceaux, ajoutez l'huile d'olive, l'œuf, les herbes finement hachées et la cébette. Poivrez et versez farine (et/ou chapelure) et levure. La pâte obtenue doit rester relativement collante (on la dépose dans la poêle à l'aide d'une grande cuillère).

**Prélevez** une cuillerée de pâte et déposez dans une poêle avec de l'huile chaude (180°). Retournez régulièrement les beignets pour qu'ils soient bien dorés.

**Servez** avec 200g de yaourt grec additionné d'huile d'olive, 1 c. à soupe de miel, le jus d'1 citron vert, un peu de menthe ciselée, une pincée de cumin, salez à votre goût. Vous pourrez aussi les réchauffer 8-9 minutes à four chaud puis les laissant reprendre leur croustillant en 10 minutes.



Pita&Chocolat

## GASPACHO DE CONCOMBRE À LA MENTHE

Pour 4 personnes

• 2 grands concombres français (5 israéliens) • une vingtaine de belles feuilles de menthe fraîche, lavées (+quelques unes pour décorer) • 200 ml de crème ou 1 yaourt grec ou fromage blanc • 1/2 gousse d'ail (ou 1 c. à café d'ail en poudre) • Sel • poivre • Tomates cerises coupées en deux, pour décorer • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 jus de citron (facultatif)

**Pelez** les concombres, ôtez les pépins et coupez en morceaux. Dans un blender, mettez les concombres, l'ail, la crème et la menthe et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. **Ajoutez** l'huile d'olive, le jus de citron, salez généreusement (le concombre est toujours fade), poivrez. Mixez à nouveau quelques instants.

**Servez bien frais** dans des verrines, décorées de quelques feuilles de menthe, de petits cubes de concombres ou d'une tomate cerise coupée en deux, en clin d'œil au gaspacho traditionnel.

*Le petit plus ?* Proposer des croûtons aillés pour accompagner.

*Astuces et variantes*

*Ce gaspacho peut se préparer à l'avance et se conserver au réfrigérateur.*

*Attention à l'ail frais, ne mettez pas plus qu'une petite gousse d'ail sans quoi vous auriez un arrière-goût très très piquant !*

*Si vous n'avez pas de blender, vous pouvez très bien utiliser un mixeur plongeant.*



# Cocktail

## PINK LADY

Elaboré pour la première fois dans les années 20 au Royaume-Uni en l'honneur des femmes de l'époque, voici un cocktail rafraichissant pour l'été !

### Pour 1 verre

• 3cl de gin • 2,5cl de Cointreau, 2,5cl de jus de citron et 1cl de sirop de grenadine

**Mesurez** dans un verre à mélange gradué le gin puis transvasez dans le shaker. Versez ensuite le Cointreau, le jus de citron et le sirop de grenadine.

Mettez des glaçons secouez énergiquement pendant quelques secondes. Servez aussitôt dans un verre que vous aurez mis au frais.



# A table !

Coup de cœur cet été pour Zara Home qui a sorti une jolie collection pour embellir vos tables et réaliser des décorations thématiques inspirées par la mer et les végétaux. Voici une petite sélection pour piocher des idées :

\* cet article n'est pas sponsorisé.



Le huilier avec tête d'ail pour mettre vos huiles parfumées, il existe avec une gousse d'ail, un piment ou du basilic !  
15,99€

Ensemble salière et poivrière en forme de coquillages  
17,99€



Récipients avec couvercle en forme de poisson et assiette "sardines"  
17,99€ et 15,99€

Les mini-ramequins en forme de tomate, poivron ou aubergine, parfaits pour mettre de petites kémias !  
4,99€



# 2 recettes avec .... La sardine



## SARDINES TAÏM

**Pour 4 personnes**

• 2 boîtes de sardines à l'huile (égouttées) • un bon filet d'huile d'olive • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 tomate râpée et filtrée • 1/2 petit citron confit, finement émincé • 2 tiges de cébettes • Sel • poivre

**Ouvrez** la boîte de conserve, disposez les sardines dans une assiette de service, tête-bêche.

**Coupez** les parties vertes des cébettes en tronçons. Emincez le citron confit. Râpez la tomate, puis filtrez sur une passoire fine afin de récupérer son "eau". Salez. Poivrez.

**Versez** de l'eau de tomate sur les sardines, arrosez d'un filet d'huile d'olive, disposez le citron confit, la cébette.

**Servez** frais avec du pain au levain tiède.

*Astuce* : ne jetez pas la pulpe de tomate, vous pourrez vous en servir pour la sauce des arancini, la mettre sur des pâtes ou encore sur une bruschetta avec des tranches de mozzarella et un peu de pesto.

## RILLETTES DE SARDINES

**Pour 4 personnes**

• 1 boîte de sardines à l'huile (égouttées) • 4 à 6 c. à soupe de fromage blanc ou de fromage frais (type St Moret ou Symphonia) • 2 c. à soupe de jus de citron • 5 belles feuilles de basilic frais, ciselées • Poivre vert (facultatif) • Sel • poivre

**Ouvrez** la boîte de conserve, ne la jetez pas, vous pourrez l'utiliser comme récipient de service. Dans un petit saladier, émiettez les sardines à l'aide d'une fourchette.

Ajoutez le fromage blanc ou frais, le jus de citron et le basilic ciselé. Mélangez le tout. Poivrez. Mettez dans la boîte ou dans un ramequin.

Servez frais avec une bonne baguette de pain que vous aurez fait légèrement griller, des gressins ou dans des "cuillères" d'endive.



# 2 recettes avec .... du saumon



## SAUMON GRAVLAX

• 1kg de filet de saumon sans arête extra frais • 5 c. à soupe de gros sel • 5 c. à soupe de sucre • 1/2 bouquet d'aneth haché grossièrement • 1 c. à café rase de graines de fenouil • 1 c. à soupe de baies roses

**Mélangez** le sel, le sucre, les baies roses et le fenouil dans un saladier. Dans un plat en verre, mettez la première moitié du filet de saumon (chair vers le haut) préalablement rincé et séché puis déposez le mélange sur le filet, ajoutez l'aneth et répartir le reste du mélange au sel sur le deuxième filet. Refermez comme un sandwich en mettant un filet sur l'autre (côté peau en haut).

**Couvrez** de film alimentaire et placez un poids sur le poisson cela va aider à mariner les filets l'un contre l'autre).

**Réservez** au réfrigérateur au moins 24h et jusqu'à 72h. Le saumon dégorger, vous pouvez vider le liquide et retourner les filets pour que celui du dessus se retrouve à la place de l'autre.

Après cette étape, votre saumon aura une chair confite et brillante.

Pour servir essuyez les filets délicatement pour enlever l'excédent de marinade, rincez, séchez et tranchez finement et disposez sur une assiette.

**Présentez** avec de l'aneth frais, des baies roses et du citron.

## CARBONARA DE SAUMON

Pour 4 personnes

• 450g de spaghetti • 150g de parmesan râpé (ou pecorino)  
• 160g de saumon fumé coupé en dés • 4 jaunes d'œuf (extra-frais) • 2 œufs entiers

**Faites cuire** les spaghetti selon les instructions du paquet.

En parallèle, coupez le saumon fumé en dés et les saisir un instant dans la poêle, juste le temps qu'ils changent de couleur.

**Battez les œufs** dans un petit saladier avec la moitié du parmesan, poivrez.

Egouttez les pâtes en gardant une petite louche d'eau de cuisson que vous verserez dans le mélange œuf et parmesan.

**Déposez** les pâtes dans cette sauce, mélangez, ajoutez le saumon, salez (légèrement car le saumon est déjà salé), poivrez généreusement. Servez aussitôt avec le reste du parmesan râpé.

*Astuces* : ne jetez pas vos blancs d'œufs ! Si vous êtes pressés, vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur, sinon vous pouvez réaliser des meringues, des financiers ou des gâteaux craquelés au chocolat (crinkles).



Pita&Chocolat



## BURRATA CRÉMEUSE SALADE ITALIENNE

Pour 4 personnes

• 1 boule de mozzarella Burrata • une dizaine de tomates cerises coupées en deux • 1 bouquet de basilic frais • des pousses de roquette • une dizaine d'olives violettes ou noires, dénoyautées • un bon filet huile d'olive de qualité • 1 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique • sel • poivre

**Dans un saladier**, coupez les tomates en deux, égouttez la mozzarella et réservez à température ambiante. Ce qui est délicieux dans la burrata est son côté crémeux, il est donc indispensable de la sortir du réfrigérateur une heure avant de la déguster.

**Ciselez** le basilic. Dans une assiette de service, déposez un lit de roquette, puis le basilic ciselé.

**Disposez** les tomates puis les olives, déposez délicatement la burrata. Salez, poivrez puis versez un filet l'huile d'olive et terminez par la crème de vinaigre balsamique.

**Servez** avec du pain frais, une foccacia ou une bruschetta.

## CARPACCIO DE BETTERAVES

Pour 4 personnes

• 1 sachet de betteraves cuites (sous vide) • Huile d'olive de qualité • Le jus d'1 citron ou de la crème de vinaigre balsamique • 1 petit bouquet de roquette • quelques tomates cerises coupées en deux • des amandes effilées ou des noisettes concassées • Sel • poivre

**Coupez** finement les betteraves et disposez en rosace dans une assiette.

**Faites torrifier** à sec les amandes effilées dans une petite casserole, surveillez, ça brûle vite.

**Disposez** au centre la roquette lavée et essorée.

**Ajoutez** les tomates cerises, salez, poivrez, versez un filet d'huile d'olive puis la crème de vinaigre balsamique.

**Parsemez** d'amandes effilées et servez.

*Variantes* : remplacez la roquette par 1 petit bouquet de basilic frais, ciselé et ajoutez des copeaux de parmesan ou de la feta émiettée.



# C'est de saison

## L'ABRICOT

Naturellement riche en antioxydants, en vitamine A et en fibres, l'abricot est un fruit très digeste et assez peu calorique (47 calories pour 100g). Séché, il est apprécié comme source d'énergie par les sportifs.

### Comment le choisir ?

Le fruit doit être coloré, souple au toucher et avoir une peau lisse.

### Comment le conserver ?

Deux ou trois jours à température ambiante, et non au réfrigérateur au risque d'altérer son goût.

L'abricot se congèle, vous pouvez donc le couper en deux, ôter le noyau puis le placer dans un récipient hermétique au congélateur.

*En couverture*

## TATIN D'ABRICOTS AU MIEL ET ROMARIN

Pour 6 personnes - Pour 1 tarte de 24 cm de diamètre

• 1 pâte feuilletée ou brisée de 250g • Pour la garniture • 1,2kg d'abricots pas trop mûrs (sinon vous aurez de la purée) • 2 brins de romarin • 75g de sucre en poudre • 75g de miel

**Préchauffez** le four à 200°C. **Lavez** les abricots, coupez-les en deux et dénoyautez-les.

Dans une casserole mettez le sucre, le miel, les brins de romarin. Lorsque le sucre fond et caramélise, ajoutez les abricots et mélangez. Poursuivez 5 minutes la cuisson, (si le caramel devient trop compact, ajoutez un peu d'eau).

**Versez** l'ensemble dans un moule à gâteau (les bords sont plus hauts qu'un moule à tarte), enlevez les branches de romarin et disposez-les abricots le côté bombé vers le fond du moule (côté creux au contact de la pâte).

Recouvrez de la pâte en rentrant bien les bords tout autour. Piquez la pâte à la fourchette.

**Préchauffez** le four à 200° et enfournez pour 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

**Démoulez** immédiatement sur un plat de service et servez avec une glace à la vanille ou de la crème fouettée.

## ARANCINI AU PESTO

Les arancini sont une spécialité sicilienne souvent proposée en street food. Ce sont des petites boules croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur. Elles sont parfaites s'il vous reste du risotto de la veille, mais c'est tellement bon que vous risquez de faire du risotto exprès ! Voici une version au pesto et mozzarella.



**Pour 6 personnes (20 arancini environ)**

- 700g de riz à risotto cuit • 180g de mozzarella en bloc (150g coupés en cubes et le reste râpé) • 1 œuf • 80g de pesto maison (à ajuster selon vos goûts) **Pour la cuisson des arancini**
- 4 œufs battus • chapelure • huile neutre (tournesol)

**Préparez** le riz à risotto selon les instructions du paquet et laissez refroidir. Le plus simple est de le préparer la veille et de le réserver au réfrigérateur. Il ne doit pas rester de liquide, l'ensemble doit être plutôt pâteux.

**Réalisez le pesto** en mixant le basilic, l'huile d'olive, l'ail, et le parmesan (que je remplace souvent par de la poudre d'amandes, comme pour [mon pesto de courgettes](#), c'est délicieux). En parallèle, coupez la mozzarella en cubes et réservez dans un petit bol.

## La recette pas à pas



**Incorporez** le pesto dans le riz, la mozzarella râpée et l'œuf. Réservez éventuellement un peu au frais. Puis avec les mains légèrement humides, prenez un peu de riz dans la paume de la main, insérez un cube de mozzarella (si vous voulez qu'elle soit vraiment filante à la dégustation, mettez 2 cubes) .



**Refermez** délicatement la boule de riz pour que la mozzarella soit bien enfermée au milieu. Réservez la moitié au réfrigérateur pendant que vous ferez frire les premières boules.



**Passez** chaque boule dans l'œuf battu et dans la chapelure. Répétez l'opération une deuxième fois afin d'avoir une panure bien uniforme.

**Faites frire** les arancini dans une friteuse ou petite casserole, (3 par 3) dans un bain d'huile chaude (180°) jusqu'à ce qu'ils prennent une belle coloration dorée (c'est assez rapide). Déposez quelques instants sur du papier absorbant.

**Servez aussitôt**, accompagnés d'une sauce tomate maison.

Kids



## SCHNITZEL DE MAÏS

• 1 boîte de maïs (550g avant égouttage) égouttée • 1 œuf • 90g de farine tamisée • sel • 2 c. à soupe de chapelure • 1 c. à soupe d'huile d'olive . Pour la panure • de la chapelure • 2 c. à soupe de sésame (facultatif) • un peu de coriandre séchée (facultatif)

**Rincez** le maïs et égouttez-le soigneusement. Dans le bol d'un robot, mixez les deux tiers du maïs et transvasez dans un saladier avec l'œuf, la farine, la chapelure et les grains de maïs réservés. Salez et mélangez pour obtenir un ensemble homogène.

**Réservez** au frais pendant une heure (minimum 30 minutes). Ne sautez pas cette étape sinon vous ne parviendrez pas à former les schnitzels. Préparez une assiette avec de la chapelure et des grains de sésame.

**Humidifiez** vos mains, ou formez à l'aide de deux cuillères des schnitzels et déposez sur l'assiette contenant la chapelure au sésame pour les enrober.

**Faites dorer** dans une poêle avec 1/2cm d'huile neutre, retournez à mi-cuisson.

**Astuce** : disposez sur une plaque de cuisson avec un spray d'huile et réalisez la cuisson au four préchauffé à 190° pendant environ 20 minutes ou jusqu'à obtenir une jolie coloration. Retournez également à mi-cuisson.

# Kids



## SCHNITZEL VERSION CLASSIQUE

• 500g d'escalopes de poulet • pour la marinade • 2 œufs battus • 1 c. à soupe rase de moutarde • 1 c. à café rase de paprika (doux) • 1 c. à café d'ail en poudre • Sel • poivre •  
 Pour la panure • de la chapelure • 2 c. à soupe de grains de sésame blancs (facultatif) •  
 Pour la friture • huile neutre

**Battez** les œufs en omelette dans une jatte, ajoutez les épices de la marinade (moutarde, paprika, ail, sel, poivre). Déposez les escalopes de poulet dans ce mélange et laissez mariner, au moins 30 minutes au réfrigérateur.

**Enrobez** dans un mélange de chapelure + sésame (si vous en mettez).

Faites frire dans l'huile neutre (pas besoin d'un bain profond) jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés ou enfournez 20 minutes (10 de chaque côté) à 180 degrés en ayant disposé sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et pulvérisée d'huile.

**Servez** sans attendre, avec une purée, des frites ou des légumes rôtis.

*Astuces* : préparez vos schnitzels d'avance et réchauffez-les au four avant de les servir. Il est également possible de les congeler.

# LE POISSON HACHÉ

On y pense moins que la viande, et pourtant, c'est un ingrédient très pratique à avoir dans son congélateur. Idéalement portionné par 500g, vous pourrez réaliser des repas faciles et savoureux.



## Quels poissons choisir ?

Pour des farces savoureuses, le mieux est de mélanger la chair de deux ou trois poissons parmi lesquels : saumon, thon, merlan. Mais aussi daurade, mérrou, cabillaud, perche du Nil.

## Comment l'utiliser ?

Pour réaliser des farces de boulettes ou de terrines, utilisez du poisson haché finement. N'hésitez pas à le hacher une deuxième fois pour obtenir une farce fine.

## BOULETTES DE POISSON

### SAUCE ROUGE



#### Pour 30 boulettes

• 500g de poisson haché • 1 oignon moyen mixé • 1 gousse d'ail, coupée en deux et dégermée • 1 œuf • 1-2 c. à soupe d'huile d'olive • 1/2 c. à café de paprika (doux) • 1/2 c. à café rase de curcuma • 3 c. à soupe de chapelure • 25g d'eau • Sel • poivre

#### Pour la sauce rouge

• 1 boîte de 400g de tomates concassées ou pulpe fine • 1 c. à soupe d'huile neutre • 1 poivron rouge • 1 oignon • 1 c. à café d'ail en poudre ou gousse d'ail hachée • 1/2 bouquet de persil frais • 1/2 bouquet de coriandre fraîche • 1 piment rouge séché • 1 c. à café de paprika (doux ou piquant selon vos goûts) • sel • poivre

**Mixez** l'oignon épluché et coupé en 4 avec l'ail coupé en deux et dégermé. Transvasez dans un saladier puis mixez la moitié des bouquets de coriandre et de persil (avec les tiges c'est ce qui est le plus goûteux) ajoutez au saladier.

**Ajoutez** le poisson haché à la préparation mixée puis les œufs, l'eau, la chapelure et l'huile. Salez, poivrez. La consistance doit être homogène et vraiment souple (sans être liquide) lorsqu'on la mélange à la cuillère. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur.

**Versez** la c. à soupe d'huile neutre dans un faitout puis les oignons émincés et faites-les suer avec l'ail haché jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez la tomate et poursuivez la cuisson (à feu moyen, 5 sur induction) une dizaine de minutes.

**Ajoutez** les poivrons, le reste des herbes ciselées et un verre d'eau. Couvrez et faites mijoter pendant 25 minutes à léger frémissement.

Un peu avant la fin de la cuisson, formez les boulettes de la taille d'une noix, en les serrant bien dans vos paumes pour qu'elles aient une belle forme ronde et se tiennent bien à la cuisson sans s'ouvrir.

**Déposez-les** délicatement dans la sauce (on peut s'aider d'une cuillère en bois), ajouter un petit verre d'eau, et laissez mijoter, à couvert pendant 25 minutes.

**Servez** dans la sauce en entrée, ou en plat principal, accompagnées de boulgour, couscous ou de pois chiches.



## KEFTAS DE POISSON

### Pour 20 keftas

• 500g de poisson haché • 1 bel oignon râpé ou mixé et pressé • 1-2 œufs selon la grosseur • 100g de farine de matza ou chapelure (ou 1/2 baguette de pain mouillée et essorée) • 15 brins de persil ou coriandre ciselés • 1/2 c. à café de coriandre en poudre • 1/2 c. à café de curcuma • sel • poivre

Pour la friture • huile de tournesol

Pour la cuisson des boulettes • 4 verres d'eau • 1 c. à soupe d'huile neutre (tournesol) • 2-3 gousses d'ail hachées • 2 c. à soupe de concentré de tomate • Sel • poivre

**Hachez** l'oignon au mixer puis déposez dans une passoire et pressez pour en extraire l'eau (c'est la petite astuce indispensable pour un goût moins prononcé et une texture moins aqueuse de vos boulettes). Hachez ensuite le poisson puis, dans un grand saladier mettez tous les ingrédients (la consistance doit être souple et agréable, si elle est sèche ajoutez le deuxième œuf, sinon un suffit) et laissez reposer au moins 30 minutes.

**Formez** des boulettes légèrement aplaties et déposez-les dans une poêle avec de l'huile pour les faire frire (pas besoin d'un bain, mais pour qu'elles soient à moitié immergées). Une fois frites, déposez-les sur une passoire. Vous pouvez les déguster ainsi, avec un filet de citron, c'est excellent ou faites-les cuire ensuite dans une sauce tel qu'indiqué ci-dessous.

**Déposez** les gousses d'ail hachées dans un faitout et faites-les revenir quelques instants avec la cuillère d'huile de tournesol, le concentré de tomates. Versez un peu d'eau puis déposez les boulettes et complétez d'eau à hauteur des boulettes, salez, poivrez. Laissez cuire à feu moyen (léger frémissement) pendant 15 à 20 minutes.

# Partage

Les recettes d'Anael, alias [@anaelcookingcookeo](https://www.instagram.com/anaelcookingcookeo) font partie de mes chouchous lorsque je cherche des idées pour utiliser mon NinjaFoodi/Cookeo. Dans ce numéro, elle nous propose une recette de poisson facile et estivale.

## CABILLAUD À L'ITALIENNE



**Pour 6 personnes**

• 6 morceaux de poisson blanc (perche du nil, cabillaud, colin) • 250g de tomates cerises, coupées en deux • du basilic frais • sel • poivre • 4 gousses d'ail entières • 3 gousses d'ail, hachées • un filet d'huile d'olive • 2 échalotes, coupées en fines lamelles • 1/2 verre de vin blanc • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de bouillon de légumes en poudre (facultatif) • 1 piment rouge coupé en lamelles (facultatif) • 1 bol de farine • huile de tournesol (pour la friture)

**Salez** légèrement le poisson. Passez-le dans la farine et ôtez l'excédent puis déposez-le dans une poêle avec de l'huile de tournesol pour le faire revenir une minute de chaque côté. Réservez.

Pour la sauce, **faites revenir**, dans la même poêle, avec un filet d'huile d'olive, l'ail entier et haché ainsi que les échalotes et les tomates cerises.

**Déglacez** au vin blanc puis ajoutez le piment, le basilic, le curcuma et la poudre de bouillon. Salez, poivrez.

**Préchauffez le four à 180° en chaleur tournante.** Faites revenir le tout pendant 10 minutes. Versez un demi verre d'eau, puis ajoutez le poisson et enfournez pendant 15 minutes puis 2 minutes supplémentaires en mode grill. Surveillez la cuisson au grill, cela va très vite.

Servez avec du riz blanc.

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

# pita & chocolat

**CE MAGAZINE VOUS A PLU ?  
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](mailto:contact@pitaetchocolat.com)**

# Quiches estivales



## QUICHE A L'AUBERGINE

### Pour 1 grande tarte

• 1 pâte brisée ou feuilletée de 250g • 1 belle aubergine, épluchée et coupée en tranches assez fines • 2 tomates mûres de calibre moyen, coupées en tranches fines • 250 ml de crème liquide • 3 gros œufs • Quelques feuilles de basilic frais, ciselées • 1/2 mozzarella en tranches • Sel • poivre

**Préchauffez le four à 180°.** Epluchez l'aubergine, coupez-la en tranches fines. Sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisée, versez un filet d'huile d'olive puis déposez les tranches d'aubergine en évitant de les superposer. Badigeonnez d'un peu d'huile d'olive puis enfournez environ 25 minutes. Les aubergines doivent être assez tendres.

**Etalez** la pâte dans un moule à tarte, appuyez les bords, piquez-la à la fourchette et faites précuire une dizaine de minutes dans le four chaud (cette étape n'est pas obligatoire si votre four chauffe uniformément en haut et en bas, mais elle est recommandée pour avoir à coup sûr une pâte bien cuite et croustillante en dessous).

**Battez** les œufs dans un saladier, ajoutez la crème, salez, poivrez, ajoutez le basilic, les tomates coupées en tranches fines puis les tranches d'aubergines. Versez uniformément sur la pâte précuite, disposez quelques tranches de mozzarella et enfournez au milieu du four pour 30 minutes à 190°.

Servez tiède avec une salade verte.



## TARTE FEUILLETÉE À LA TOMATE

**Pour 1 tarte de 24cm de diamètre**

• 1 pâte feuilletée • Pour la garniture : • 5-6 tomates mûres • 1-2 cébettes ou oignons nouveaux • 1 c. à soupe rase d'ail en poudre • 3 c. à soupe bombées d'herbes fraîches mélangées (romarin, ciboulette, thym, basilic, persil...) • sel • poivre • moutarde (à l'ancienne de préférence) • un bon filet d'huile d'olive

**Déroulez** la pâte et mettez-la dans le moule, piquez à la fourchette et réservez au frais.

**Coupez** les tomates en tranches plutôt fines, enlevez le cœur vert s'il est dur. Déposez-les dans un saladier avec les herbes ciselées et l'oignon vert émincé. Salez, poivrez, versez un bon filet d'huile d'olive (vous pouvez réaliser cette étape quelques heures avant).

**Préchauffez le four à 180°** (si votre four a un mode pizza, sélectionnez-le).

**Badigeonnez** de moutarde le fond de tarte, ajoutez les tomates avec les herbes mais sans le liquide de la marinade en disposant de manière homogène.

**Enfournez** 30 à 40 minutes (vérifiez la cuisson de la pâte) et servez tiède ou froid.

*Astuce : pour une version au fromage, vous pouvez rajouter 3 cuillères à soupe de parmesan, de comté ou d'emmental râpé sur le fond de pâte.*



## QUICHE SANS PÂTE À LA COURGETTE

Pour 1 moule à cake ou moule carré

• 4 œufs • 4 c. à soupe de farine tamisée • 4 courgettes moyennes, râpées • 200ml de crème liquide (ou épaisse) • 150g de feta (ou chèvre, fromage bulgare) • une quinzaine de feuilles de basilic frais, ciselées • une demi c. à café de curcuma (pour la couleur) • sel • poivre

**Versez** une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir à feu vif les courgettes râpées et poursuivez la cuisson quelques minutes à feu plutôt vif pour qu'elles rendent le maximum d'eau. Eteignez le feu, ajoutez le basilic ciselé.

**Préchauffez le four à 200°.** Battez les œufs en omelette dans un saladier, versez la crème liquide, émiettez la feta, ajoutez le curcuma, salez légèrement (car le fromage est salé), poivrez. Incorporez les courgettes dans la préparation, mélangez puis versez dans un moule.

**Enfournez** 35 minutes environ en chaleur tournante (surveillez que la quiche brunisse sans brûler). Sortez du four, laissez refroidir et servez frais.

*Astuces : n'omettez pas la feta ou mettez un autre fromage avec du goût (chèvre, bulgare...) car le goût des courgettes seules est fade.*

*Ajoutez des oignons caramélisés ou des champignons.*

*Remplacez la crème liquide par la même quantité de cottage.*

## GRANITÉ À LA PASTÈQUE

Pour 4 personnes

- 800g de pastèque (idéalement sans pépins) • 2 c. à soupe de sucre diluées dans 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de sirop de grenadine • 8 feuilles de menthe (pour le décor) • le jus d'un citron (vert de préférence)

**Epluchez** la pastèque en prenant soin de retirer la partie blanche. Éliminez éventuellement les pépins. Hachez grossièrement la chair au couteau et mettez-la dans un saladier avec le jus, le sucre dilué, le jus de citron et la grenadine.

**Mélangez** bien la préparation et répartissez dans 4 verrines. Réservez au congélateur environ 1 heure en grattant régulièrement le granité à l'aide d'une fourchette pour éviter que des cristaux ne se forment.

Au moment de servir, ciselez finement la menthe, parsemez-en les verrines et servez avec une paille.

# TICHA BE'AV

## Qu'est-ce que Ticha Béav ?

En hébreu, Ticha béav signifie le 9 Av, qui est la date hébraïque qui commémore plusieurs événements tragiques pour le peuple juif, notamment l'épisode des Explorateurs, la destruction des deux Temples de Jérusalem, la chute de la forteresse de Bethar ou encore l'expulsion des Juifs d'Angleterre en 1290 et d'Espagne en 1492.

Pendant la semaine qui précède (cette année à partir du dimanche 4 août au soir), on s'abstient de manger de la viande ou de consommer du vin, sauf le shabbat. Il est également de coutume de jeûner le 9 av, c'est le jeûne le plus long après celui de Yom Kippour.

## Question cuisine, pourquoi ne mange-t-on pas de viande ?

Tout simplement car c'est une période de deuil, et que la viande est associé à la fête et à l'opulence. C'est pour cela qu'il est, à l'inverse, recommandé de consommer de la viande pour les fêtes comme le shabbat.



## Comment bien se préparer au jeûne ?

Il est essentiel de bien s'hydrater les jours qui précèdent en buvant de l'eau régulièrement (car si vous buvez 2L d'un coup votre corps n'assimilera pas tout et cela ne sert donc à rien...), limiter ou supprimer le café et d'éviter de trop saler vos plats. Les fruits comme la pastèque mais aussi les légumes contiennent de l'eau et sont donc à privilégier.

Le piquant et les épices fortes favorisent la soif, il sera donc judicieux de les éviter avant le jeûne.

## Que mange-t-on à l'issue du jeûne ?

Tout est question de coutume, beaucoup de communautés ont l'habitude de casser le jeûne avec du sucré, les gâteaux comme le bouscoutou, sont souvent des indispensables, puis des soupes consistantes à base de légumineuses et de pâtes ou encore un bouillon de poulet.

## Bien récupérer après le jeûne

N'oubliez pas de bien vous hydrater le lendemain !

Cette année, le jeûne du 9 Av aura lieu du lundi 12 août au soir au mardi 13 août 2024.

# Recette de famille

## H'LALEM

PLAT TRADITIONNEL DE LA CUISINE TUNISIENNE POUR ROMPRE LE JEÛNE DU 9 AV, CETTE SOUPE, COMPOSEE DE LEGUMINEUSES ET DE PETITES PATES À BASE DE SEMOULE FINE, CONSTITUE UN REPAS COMPLET ET RASSASANT.



### H'LALEM MAISON

(pâtes à base de semoule de blé dur)

200g de semoule fine (200g) • 1 pincée de sel • 1 filet d'huile de tournesol • un demi verre d'eau

**Mélangez** la semoule, le sel, l'huile dans un saladier en ajoutant progressivement de l'eau jusqu'à obtenir une pâte très souple, comme de la pâte à modeler. **Formez** un boudin et filmez pour éviter qu'il ne sèche.

Pour réaliser les h'laem, roulez la pâte entre votre pouce et votre index pour obtenir des pâtes fines (elles gonfleront à la cuisson) d'environ 1,5cm de long.

**Laissez sécher** sur un plateau recouvert d'un torchon propre pendant 24h puis mettez en bocal jusqu'à utilisation.

### SOUPE DE H'LALEM

• 1 oignon • 1 verre de hlaem • 1 verre de lentilles • 1/2 verre de fèves • 1/2 verre de pois chiches (facultatif) • 2-3 tomates râpées (ou 1 petite boîte de purée de tomates) • 2 gousses d'ail hachées • 1 branche de céleri émincée • 1 c. à soupe de concentré de tomates • 2-3 c. à soupe d'huile de tournesol • 1 c. à soupe de paprika (doux ou piquant selon le goût) • 1L d'eau

**La veille**, faites tremper vos pois chiches et fèves.

Le jour-même, dans une cocotte ou un grand faitout, faites revenir l'oignon haché dans l'huile de tournesol, ajoutez l'ail, la tomate râpée, le céleri émincé, le concentré de tomates, et le paprika. Mélangez puis versez l'eau.

**Ajoutez** les lentilles, les fèves et les pois chiches. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres (sous pression environ 10 minutes). Vérifiez qu'il y a toujours assez d'eau. Lorsque tout est cuit, salez et ajoutez les h'laems et laissez cuire quelques minutes.

*Astuce* : remplacez les h'laems par des langues d'oiseau.



## BOUSCOUTOU

**Pour 1 grand moule rond ou 2 moules à cake**

• 6 gros œufs • 250g de sucre (roux de préférence) • 1 morceau de zeste d'orange ou citron finement haché • 80g d'huile neutre • 320g farine tamisée • 1 sachet de levure chimique • 140ml de jus d'orange • quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger

**Préchauffez le four à 170°** chaleur tournante.

**Battez** les œufs et le sucre au fouet dans le bol du robot ou un grand saladier, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume (cela prend plusieurs minutes).

**Ajoutez** l'huile tout en remuant, le zeste, puis la farine, la levure chimique, la fleur d'oranger et le jus d'orange. Une fois que tout est incorporé, cessez de mélanger pour ne pas perdre le volume.

**Versez** le mélange dans un moule chemisé de papier sulfurisé. Enfournez au milieu du four 50 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide un cure-dent. Laissez reposer une dizaine de minutes avec la porte du four ouverte (pour qu'il ne continue pas à cuire). Laissez refroidir avant de le démouler.

# Shabbat



## ARTICHAUTS CRUS AU BASILIC

Pour 6 personnes

• 400g d'artichauts surgelés (de qualité) • huile d'olive • le jus d'1 citron • 1 tomate, épluchée et coupée en cubes (facultatif) • 1 petit bouquet de basilic frais, ciselé • sel • poivre

**Laissez décongeler** les artichauts au réfrigérateur. **Réalisez** de fines lamelles, vos artichauts doivent être encore froids mais suffisamment tendres pour que ce soit facile.

**Pressez** le jus de citron dans un ramequin, salez, ajoutez les artichauts et versez un filet d'huile d'olive.

**Parsemez** de basilic, ajoutez les cubes de tomates, mélangez et réservez.

**Astuce** : si vous réalisez cette entrée un peu à l'avance, n'oubliez pas de verser un filet d'huile d'olive au moment de servir car les artichauts absorbent la sauce.

## POULET BASQUAISE

Pour 6 personnes

• 6 morceaux de poulet (cuisses, hauts de cuisse) • 1-2 oignons émincés (selon grosseur) • 3 gousses d'ail émincées • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 4-5 poivrons de plusieurs couleurs, en lamelles • 1 feuille de laurier • quelques brins de persil • 20cl de vin blanc • Sel • poivre

**Versez** un filet d'huile d'olive dans un faitout, puis faites revenir les morceaux de poulet pour les dorer. Réservez sur une assiette. Jetez le trop plein de graisse que le poulet aura rejeté (en garder un peu), et faites revenir dedans les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

**Ajoutez** les lamelles de poivrons, poursuivez à feu moyen, salez, poivrez, ajoutez la feuille de laurier et quelques brins de persil.

**Déglacez** au vin blanc et laissez-le s'évaporer puis ajoutez la tomate, le poulet et un verre d'eau.

**Couvrez** et faites cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons et le poulet soient bien cuits.

**Servez** avec un riz blanc ou du boulgour et décorez de persil ciselé.



# pita & chocolat

**CE MAGAZINE VOUS A PLU ?  
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](mailto:contact@pitaetchocolat.com)**