

pita & chocolat

www.pitaetchocolat.com

LE MAGAZINE
OCTOBRE-NOVEMBRE 2024
N°2

SAVOIR FAIRE
LES BROWNIES
RECETTE EXTRA
CHOCOLATÉE

ZOOM SUR LE MIEL

INGREDIENT DOUCEUR
GÂTEAUX, GRANOLA,
CAKES, QUICHE...

Spécial

Recettes et
astuces pour
organiser un repas
de Souccot
mémorable

SOUCCOT PLATS D'AUTOMNE

POITRINE SAUCE AUX FIGUES, MIJOTÉ DE
BŒUF AUX PETITS POIS, TIAN DE LÉGUMES
D'AUTOMNE, POULET CARAMÉLISÉ AUX
OIGNONS, SAUMON EN CROÛTE
D'HERBES...

CHAMPIGNONS
C'EST LA SAISON !
Tarte, farcis, velouté...

27

RECETTES
QU'ON AIME
EN AUTOMNE

INDEX DES RECETTES*Liens cliquables***Entrées**

[Cake figue, chèvre, et miel](#)
[Carpaccio de topinambours](#)
[Champignons de Paris farcis](#)
[Confit d'oignons rouges](#)
[Salade à la grenade, pomme et dattes](#)
[Salade d'automne, figue et roquette](#)
[Soupe de butternut et lentilles corail](#)
[Tartelette au chèvre et oignons confits](#)
[Velouté de champignons à la châtaigne](#)

Plats

[Aubergines confites aux oignons](#)
[Boulettes de boeuf à l'italienne](#)
[Curry de légumes à l'indienne](#)
[Flamiche aux poireaux](#)
[Latkes de patates douces](#)
[Mijoté de boeuf aux petits pois](#)
[Poireaux sauce au vin et figues](#)
[Poulet caramélisé aux oignons](#)
[Salade quinoa, haloumi, patates douces](#)
[Saumon en croûte d'herbes](#)
[Tarte aux champignons](#)
[Tian d'automne](#)

Desserts

[Brownies extra-chocolaté](#)
[Cake moelleux miel, pommes, noisettes](#)
[Cringles au miel](#)
[Granola maison au miel](#)

Boissons

[Sangria de Souccot](#)
[Infusion au Miel, Citron et Gingembre](#)

ARTICLES*Liens cliquables*

[A table](#)
[C'est de saison: champignons de Paris](#)
[Organiser un repas de Souccot](#)
[Zoom sur le miel](#)
[Souccot 2.0](#)

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Octobre, début de l'automne, j'ai souhaité attendre après le 7 octobre pour publier ce nouveau numéro et aborder la suite des fêtes.

En cette saison où les journées raccourcissent et les couleurs de l'automne imprègnent nos tables, il est essentiel de s'accorder des moments de douceur, de confiance afin de savourer chaque instant, quelle que soit la situation.

Dans ce nouveau numéro, inspiré par Souccot, fête de l'hospitalité par excellence, de la gratitude, de la joie avec son point culminant à Sim'ha Torah, je vous invite à découvrir un dossier sur le miel, ce trésor doré aux mille vertus. De sa symbolique dans la tradition juive et ses bienfaits pour la santé, en passant par des recettes créatives pour l'utiliser en cuisine, il y en a pour tous les goûts.

Vous trouverez aussi des recettes chaleureuses et réconfortantes, parfaites pour accompagner les premiers frissons de l'automne, ainsi que nos astuces pour recevoir avec style et simplicité à l'occasion de Souccot.

Prenez le temps de vous laisser inspirer, de cuisiner pour ceux que vous aimez, et de créer des moments conviviaux autour de la table.

Ce magazine est le vôtre, n'hésitez pas à m'écrire.

Bonne lecture et joyeuse fête de Souccot !

CHLOÉ FLAM**@pita_et_chocolat**

RÉDACTRICE EN CHEF
 DE PITA & CHOCOLAT
 LE MAGAZINE

Cocktail

SANGRIA DE SOUCCOT

Cette Sangria festive qui associe des fruits de saison et des épices constituera une boisson originale à partager sous la Soucca.

Pour 6-8 personnes

• 1 bouteille de vin rouge sec (750 ml) • 250ml de jus de grenade • 125ml de jus d'orange • 80ml de liqueur d'orange (Cointreau) • 50g de miel • 2 pommes, tranchées • 2 poires tranchées • 1 grenade • 1 bâton de cannelle • 1 étoile de badiane (anis étoilé) • 1 orange, tranchée finement • 250ml d'eau pétillante (soda) • Glaçons, pour servir

Dans un grand pichet, mélangez les tranches de pommes, de poires, les graines de grenade et les tranches d'orange.

Ajoutez le vin rouge, le jus de grenade, le jus d'orange frais et la liqueur d'orange. Mettez le miel, le bâton de cannelle et l'anis étoilé. Mélangez bien pour dissoudre le miel.

Couvrez le pichet et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, ou de préférence toute la nuit, pour que les saveurs s'imprègnent.

Avant de servir, ajoutez de l'eau gazeuse pour une sangria plus légère. Remplissez les verres de glaçons et versez la sangria, en prenant soin d'ajouter quelques morceaux de fruits dans chaque verre.

Décorez avec un bâton de cannelle ou une tranche d'orange si vous le souhaitez.

Astuces :

- Pour une version adaptée aux enfants ou sans alcool, remplacez le vin et le Cointreau par du jus de raisin ou un mélange de jus de raisin et de grenade.
- Goûtez la sangria avant de la mettre au frais et ajustez le dosage en ajoutant plus de miel si nécessaire.
- N'hésitez pas à varier les fruits de saison comme les raisins ou les kakis persimmon pour plus de saveurs et de couleurs.



A table !

Quelques trouvailles autour de la nature pour parer vos repas aux couleurs de l'automne.

* cet article n'est pas sponsorisé.



BEA ensemble de petit déjeuner, lot de 4X3 - H&M Home 189,00€

Assiette à dessert fleur - FOX HOME 39,90 nis avec 25% de réduction ces jours-ci



Nappe en coton à motif - H&M Home à partir de 19,99 €



Pichet chou, céramique - VICKI MURDOCH X MONOPRIX 30,00 €

C'est de saison

LES CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignon passe-partout, beaucoup moins onéreux que ses cousins sauvages, il est le plus cultivé et consommé au monde !

La culture des champignons de Paris a débuté en France au XVII^e siècle, mais leur production est aujourd'hui largement répandue. La Chine, les Etats-Unis, la Pologne et les Pays-Bas sont les premiers producteurs mondiaux devant la France.

Blancs ou blonds rosés, en plus d'être délicieux, les champignons de Paris sont très polyvalents en cuisine. Ils peuvent être dégustés crus en salade, cuits dans des plats mijotés, quiches, veloutés, sautés ou même farcis.

Pour les salades crues privilégiez le blanc, le rosé, quant à lui, réduira peu à la cuisson.



Bien le choisir

En barquette ou en vrac, choisissez des champignons bien fermes, avec un chapeau lisse et sans taches. Leur couleur doit être blanche ou légèrement crème. Si le chapeau commence à brunir, est mou ou légèrement visqueux cela indique qu'ils ont été cueillis depuis un moment et ne sont plus frais.

Les lamelles encore légèrement fermées sous le chapeau sont un signe de fraîcheur. Préférez les champignons avec un pied intact et lisse.

Ils se conservent quelques jours au réfrigérateur en barquette ou dans un torchon, mais pas dans du plastique.

Côté diététique

Les champignons de Paris sont très légers sur le plan calorique et sont souvent appréciés pour leur richesse en nutriments.

- Seulement 22 kcal pour 100g, ce qui en fait un aliment très peu calorique.
- Protéines : 3 g pour 100g, ce qui est relativement élevé pour un légume. Cela en fait une option intéressante pour compléter les apports en protéines dans une alimentation végétarienne.
- Ils sont riches en vitamines du groupe B, en potassium, en sélénium (un antioxydant), et contiennent de la vitamine D lorsqu'ils sont exposés à la lumière UV, ce qui leur donne un atout particulier.

C'est de saison

TARTE AUX CHAMPIGNONS

- 1 pâte brisée • Pour la crème aux champignons • 200g de champignons (de votre choix)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon ou 1 petit poireau, émincé • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de thym • 60g de cream cheese (type Philadelphia) ou crème végétale • 1 bonne pincée de sel • Pour la poêlée aux champignons • 300g de champignons mélangés (Portobello, Paris, pleurotes) • 4 galets d'épinards hachés surgelés (environ 40g en frais)
- Huile de noix ou d'olive • 1 c. à soupe d'estragon frais ou surgelé • 1 c. à soupe d'aneth frais ou surgelé • Sel • poivre

Pour la crème aux champignons

Emincez les champignons ainsi que l'oignon (ou poireau) et l'ail.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les champignons, l'oignon, l'ail émincé, le thym et faites revenir sur feu vif pendant 10 minutes, si besoin ajoutez un peu d'eau pour que ça n'attache pas. Le mélange est prêt lorsqu'il ne reste plus de liquide.

Mixez ce mélange dans un mixer ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez le cream cheese (ou crème végétale) et mélangez. Réservez.

Préchauffez le four à 190° (chaleur tournante). Farinez légèrement le plan de travail pour étaler finement la pâte puis chemisez dans le moule en appuyant les bords et en la piquant avec une fourchette. Enfournez pour 15 minutes.

Pour la poêlée de champignons

Emincez les champignons. Dans une poêle, mettez 2 c. à soupe d'huile, ajoutez les épinards surgelés, les champignons, salez, poivrez et faites revenir à feu vif jusqu'à ce que les champignons aient rejeté leur eau et commencent à dorer légèrement. Eteignez le feu, ajoutez l'estragon et l'aneth. Mélangez.

Sur la pâte à tarte précuite, étalez la crème de champignons, lissez avec le dos d'une cuillère. Disposez la poêlée de champignons et enfournez 20 min.



Pita&Chocolat



CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS, BEURRE PERSILLÉ

Pour 4 personnes

• 20 gros champignons de Paris • 1 échalote • le jus d'1 citron • 30g de beurre • Pour le beurre persillé • 90g de beurre mou • 2-3 gousses d'ail • 1/2 bouquet de persil • sel • poivre

Effeuiliez le persil, épluchez l'ail et l'échalote. Hachez ou mixez-les très finement. Incorporez au beurre mou et mélangez bien pour obtenir un beurre persillé homogène. Salez, poivrez.

Brossez les champignons et réservez les pieds. Plongez les têtes de champignons dans de l'eau bouillante avec le jus de citron pendant 5 minutes. Egouttez.

Emincez l'échalote, et faites revenir à feu vif dans les 30g de beurre avec les pieds des champignons, que vous aurez émincés en petits dés.

Préchauffez le four à 180°, huilez légèrement un plat à four et déposez les têtes de champignons. Garnissez-les des pieds et échalotes revenus puis déposez dessus un peu de beurre persillé.

Enfournez pour 10 minutes de cuisson, servez aussitôt en entrée ou accompagné d'un riz au beurre persillé pour un plat.



VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS À LA CHÂTAIGNE

Pour 4 personnes

• 600g de champignons frais (de Paris, ou de votre choix) coupés en 4 • 1 oignon, coupé en 4 • 1 pomme de terre • 200g de châtaignes cuites (sous vide) • 200ml de crème liquide (ou végétale) • 1 gousse d'ail (coupée en deux, sans le germe) • 2 branches de thym • 1 feuille de laurier • 1 L de bouillon de légumes (ou d'eau) • Sel • poivre • 1 c. à soupe d'huile d'olive (ou de beurre) • Idées pour servir • quelques copeaux de parmesan • quelques champignons sautés

Faites revenir l'oignon émincé dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les champignons (sauf quelques uns), l'ail, la pomme de terre, salez, poivrez. Une fois revenus (sans coloration), ajoutez le bouillon, le thym, le laurier, couvrez et faites cuire environ 30 min. Pendant la cuisson, faites poêler les champignons réservés.

Mettez les légumes du faitout (ôtez le laurier et les branches de thym) dans le blender avec un peu de bouillon de cuisson (ajoutez en fonction de la texture souhaitée) et les châtaignes, ajustez l'assaisonnement et mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse et onctueuse. Ajoutez la crème, mélangez et servez dans des bols. Décorez des champignons poêlés et/ou de brisures de châtaignes.

ZOOM SUR

Le miel

Couleur ambrée, texture crémeuse ou onctueuse, ce nectar délicieux possède de nombreuses vertus et constitue un symbole d'abondance et de douceur dans la tradition juive.



ZOOM SUR *Le miel*

Le miel, un ingrédient délicieux aux nombreuses vertus pour la santé.



BIENFAITS

Antioxydants

Le miel, surtout lorsqu'il est brut et non transformé, contient des antioxydants tels que des flavonoïdes et des polyphénols, qui aident à protéger les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Cela peut contribuer à réduire les risques de maladies cardiaques et à ralentir le vieillissement cellulaire.

Anti-bactérien et anti-inflammatoire

Le miel a des propriétés anti-bactériennes naturelles, ce qui en fait un remède populaire pour apaiser les maux de gorge ou cicatriser les petites coupures et brûlures. Appliqué sur les plaies, il favorise la guérison et prévient les infections, grâce à la présence de peroxyde d'hydrogène et à son faible pH.

Énergétique

Riche en sucres naturels, principalement du fructose et du glucose, le miel fournit une énergie rapide et facile à digérer, idéale pour un coup de boost avant une séance d'exercice ou pour se remettre d'un effort.

Digestion

Le miel est parfois utilisé pour apaiser le système digestif. Ses enzymes naturelles peuvent aider à la digestion, et certaines variétés sont particulièrement recommandées pour soulager les troubles gastriques.

Maux de gorge

Le miel peut être aussi efficace, voire plus, que certains sirops contre la toux, surtout chez les enfants (**attention, jamais avant l'âge d'un an**). Une cuillère de miel avant le coucher aide à apaiser la gorge et à réduire l'irritation.

ZOOM SUR *Le miel*



CONSERVATION

En bocal hermétique, stocké dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, idéalement à une température inférieure à 25°.

LE MIEL DANS LA TRADITION JUIVE

Le miel occupe une place spéciale dans la tradition juive, symbolisant l'abondance, la prospérité et la douceur. Il est lié aux coutumes juives, en particulier pendant les fêtes du mois de Tichri.

- Rosh Hachana : Le miel joue un rôle central lors de Rosh Hachana, le Nouvel An juif où les pommes sont trempées dans du miel pour symboliser l'espoir d'une année douce et fructueuse.
- Souccot : Comme Souccot suit de près Rosh Hachana et Yom Kippour, l'utilisation du miel continue comme un symbole de célébration et de récolte. Il est souvent inclus dans les repas festifs pour maintenir le thème de la douceur et de la joie.
- Terre de lait et de miel : L'expression « Terre où coule le lait et le miel » (Eretz Zavat Halav u'Dvash) est l'une des références bibliques les plus célèbres au miel. Mentionnée dans la Torah (Exode 3:8), elle est utilisée pour décrire la fertilité et la richesse de la Terre Promise. Bien que certains érudits pensent que cela fait référence au sirop de datte (également appelé « dvash » en hébreu), le miel d'abeille a également une grande importance dans la culture juive depuis l'Antiquité.
- La Torah elle-même est souvent comparée métaphoriquement au miel. Dans le Psaume 19:11, la Torah est décrite comme étant « plus douce que le miel » (u'mitukim midvash), reflétant la douceur spirituelle et morale que les enseignements de celle-ci apportent à la vie.

ZOOM SUR *Le miel*

LE MIEL DANS LES TEXTES

- Le miel est mentionné à plusieurs reprises dans la Torah comme un aliment précieux et luxueux. Outre les références à la « Terre de lait et de miel », il apparaît dans des récits et des lois concernant les offrandes, l'hospitalité et la subsistance quotidienne.
- Dans le Livre des Juges (Sefer Shoftim) 14:8-9, par exemple, Samson trouve un essaim d'abeilles et du miel dans la carcasse d'un lion, illustrant l'abondance naturelle et la provision divine.
- Dans Samuel 14:25-27, les guerriers d'Israël, dirigés par Jonathan, goûtent du miel dans la forêt et ce qui leur donne de la force, mettant en évidence les qualités réparatrices du miel.
- Dans le livre des proverbes (Michlé) 24:13-14, le Roi Salomon écrit « Mange du miel, mon fils, c'est très bon, un vrai nectar, douceur pour ton palais Ainsi en sera-t-il pour ton âme, si tu goûtes à la sagesse : si tu la trouves, tu auras un avenir, tu n'auras pas espéré en vain ». En référence à cet enseignement, certains ont la coutume, lorsque vient le moment pour un enfant d'apprendre à lire, de déposer du miel sur les lettres de l'alphabet hébreu afin que l'enfant se délecte de la douceur de celles-ci, première étape avant de pouvoir lire la Torah et se délecter de sa sagesse.



FUN FACT

Les israéliens consomment 4.500 tonnes de miel par an, soit environ 500g par personne chaque année.

LE MIEL, CASHER ?

- Le miel est un ingrédient intéressant en ce qui concerne la casherout. Bien que les abeilles elles-mêmes ne soient pas cachères, le miel qu'elles produisent est considéré comme casher. Cela s'explique par le fait que les règles de la casherout permettent la consommation d'aliments produits par des animaux non-cachères si le produit en lui-même n'est pas une sécrétion directe de l'animal.
- Le miel, étant transformé par les abeilles à partir du nectar des fleurs, appartient à cette catégorie.
- Discussions Talmudiques : Le Talmud (Béhorot 7b) débat du statut casher du miel et conclut qu'il est permis car il n'est pas directement produit par les abeilles, mais résulte de la transformation du nectar.
- Le miel de fleurs est donc casher ce qui n'est pas le cas du miel de sapin.

Le miel



GRANOLA MAISON AU MIEL

Pour un grand pot • 250g de flocons d'avoine • 80g de fruits à coque (amandes, pécanes, noisettes) émincés grossièrement • 25g de graines de tournesol ou de courge • une pincée de sel (aide à la conservation) • 2 c. à soupe d'huile de tournesol (ou d'huile de coco) • 40g de miel (ou moitié miel de dattes) • 50g de cranberries ou autre fruit séché : dattes, pommes) à ajouter après la cuisson (facultatif) • une bonne pincée de cannelle (si vous aimez)

Préchauffez le four à 160° (chaleur tournante). Mélangez tous les ingrédients sauf les cranberries.

Disposez uniformément l'ensemble sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour environ 25 minutes. Remuez avec une cuillère en bois à mi-cuisson. Lorsque le granola a une couleur dorée et qu'il sent bon, c'est prêt.

Laissez refroidir, mélangez délicatement pour que le granola ne forme pas une masse compacte et conservez dans un bocal hermétique.

Astuce : ajoutez 40g de chocolat noir concassé après la cuisson au granola refroidi. Remplacez l'huile par 100g de compote sans sucre.

CRINKLES AU MIEL

Pour 20 gâteaux

100 g de miel • 100 g d'huile de tournesol • 1 œuf • 80 g de sucre roux • 1 pincée de sel • 320 g de farine tamisée • 1 c. à soupe de fécule • 1/2 c. à café de levure chimique • 1 c. à café rase de bicarbonate • un peu de zeste de citron ou d'orange • 1 belle pincée de cannelle • Sucre glace pour la finition

Mélangez l'huile et le miel puis l'œuf. Incorporez les ingrédients secs : sucre, sel, farine, fécule, levure, bicarbonate. Ajoutez la vanille, l'orange ou le zeste. Formez une boule, la pâte est assez molle, c'est normal.

Réservez au frais pendant environ une heure, couvert de film alimentaire au contact afin de laisser la pâte durcir suffisamment pour former les crinkles.

Préchauffez le four à 170°. Prélevez 1 c. à café bombée de pâte et formez une boule avec les mains légèrement humides. Passez chaque boule dans du sucre glace et déposez sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant car ils vont s'étaler en cuisant.

Enfourez au milieu du four pendant 12 à 15 minutes, le temps que les gâteaux craquèlent. Laissez refroidir. Dégustez tiède ou à température ambiante.

Conservez dans une boîte hermétique.





CAKE MOELLEUX AU MIEL, POMMES ET NOISETTES

Pour un moule à cake de 22-24cm

• 200g de farine tamisée • 2-3 pincées de cannelle moulue • 7g de levure chimique (1/2 c. à café) • 1 pincée de sel • 150g de miel liquide • 2 c. à soupe de thé noir (type Earl grey) • 200g de compote de pommes sans sucre ajouté • 120g de sucre roux • 2 gros œufs • 180g d'huile neutre (tournesol) • 50-75g de noisettes concassées (ou amandes) • 1 pomme râpée

Préchauffez le four à 160° en chaleur tournante. Chemisez le moule à cake de papier sulfurisé.

Versez la farine, la cannelle, le sel et la levure chimique dans un bol moyen. Dans un autre récipient, mélangez la compote de pommes, le miel et le thé.

Dans le bol d'un robot, battez le sucre et les œufs à vitesse moyenne pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez lentement l'huile dans le bol en mélangeant juste assez pour l'incorporer.

Ajoutez au mélange œufs-sucre en alternance les poudres (farine) et les liquides (compote) en soulevant la masse délicatement. Incorporez enfin les noisettes concassées et la pomme râpée.

Versez la pâte dans le moule jusqu'au 3/4 car il va monter. Enfournez pendant 45-50 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré, pour vérifier la cuisson plantez un cure-dent, il doit ressortir presque sec.

Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir complètement avant de le trancher. Conservez à température ambiante emballé dans du papier film, et non au réfrigérateur qui aura tendance à le dessécher.

Astuces et variantes

- Le thé va apporter de la profondeur au gâteau et équilibrer la douceur du miel. On peut aussi mettre un expresso à la place du thé.
- Pour un cake brillant, arrosez le gâteau de 80g de miel tiède dilué avec un peu d'eau dès la sortie du four.
- Le cake se congèle parfaitement, bien emballé.
- Variez les épices en mettant du gingembre en poudre ou de la cardamome.



INFUSION AU MIEL, CITRON ET GINGEMBRE

Parfaite pour apaiser les maux de gorge et renforcer le système immunitaire grâce aux propriétés anti-bactériennes du miel et aux effets anti-inflammatoires du gingembre.

• 1 cuillère à soupe de miel • le jus d'un demi-citron • quelques tranches de gingembre frais • Eau chaude

Ajoutez le jus de citron et les tranches de gingembre dans une tasse d'eau chaude. Mélangez le miel juste avant de boire pour profiter de toutes ses vertus.

Le miel



CAKE FIGUE, CHÈVRE ET MIEL

• Pour 2 cakes • Pour l'appareil à cake • 250g de farine tamisée • 15g de levure chimique • 6 oeufs M (ou 5 L) • 120ml d'huile de tournesol • 200ml d'eau (ou de lait) • 5g de sel • Pour la garniture • 180g de fromage de chèvre • 200g de figues (6 figues) coupées en (8) quartiers • quelques feuilles de thym • 2 c. à soupe de miel • 50g de noisettes concassées (ou noix, facultatif)

Préchauffez le four à 160° chaleur tournante. Tapissez votre moule de papier sulfurisé (ou huilez légèrement).

Versez dans un saladier la farine, le sel, la levure chimique puis ajoutez les oeufs, l'huile et le miel tout en mélangeant, l'eau (ou le lait). Ajoutez le fromage de chèvre émietté, les noisettes, le thym, les figues coupées en morceaux (réservez quelques quartiers pour décorer le dessus des cakes). Poivrez.

Dès que la pâte est homogène, versez dans les moules, lissez la surface avec le dos de la cuillère. Parsemez des figues réservées et enfournez pour 45-50 minutes sur une grille au milieu/bas du four.

Servez avec une belle salade d'endives.

Variante : ce cake salé sera également délicieux avec de la poire à la place de la figue.



TARTELETTES AU CHÈVRE, MIEL ET OIGNONS CONFITS

Pour 8 tartelettes ou 1 grande tarte
• Pour 8 tartelettes ou une grande tarte • 1 pâte feuilletée de 250g • 1 bûche de chèvre coupée en rondelles (sans croûte) • 3 œufs • 200ml de crème liquide • 1 brin de romarin ou un peu de ciboulette ciselée • 8 c. à soupe de confit d'oignons rouges (voir p.19) • Sel • poivre

Déroulez la pâte feuilletée, garnissez chaque moule à tartelette de pâte et réservez au frais.

Battez les œufs en omelette dans un saladier, incorporez la crème, salez, poivrez puis ajoutez le romarin ou la ciboulette finement coupée.

Préchauffez le four à 180° chaleur tournante. Disposez les moules à tartelettes sur une grille de four, déposez une cuillère à soupe de confit d'oignons au fond de chaque tartelette.

Versez l'appareil à quiche (œuf+crème) sur les oignons. Déposez une tranche de chèvre et enfournez pour 25 min.

5 minutes avant la fin de la cuisson, à l'aide d'une petite cuillère, versez sur les tranches de chèvre, un petit filet de miel et remettez au four quelques instants pour dorer.

Variantes

• En saison, vous pouvez remplacer le confit d'oignons par des morceaux de figues fraîches.

• Pour une quiche plus light, remplacez la crème par du fromage blanc bien battu avec les œufs.

Goût d'automne



SALADE TIÈDE QUINOA, HALOUMI, PATATES DOUCES ET OIGNONS RÔTIS

Pour 6 personnes • 200g de trio de quinoa • 1 patate douce • 2 petits oignons rouges • 200g de fromage Haloumi • 1 petit bouquet de ciboulette fraîche, ciselée • quelques graines de sésame (facultatif) • Pour la sauce tehina • 70g de purée de sésame • 30g de jus de citron • 70g d'eau froide • 1 gousses ail, hachées ou 1/2 c. à café d'ail en poudre • un filet d'huile d'olive

Rincez et faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Pendant que le quinoa cuit, préchauffez le four à 180°.

Mélangez tous les éléments de la sauce tehina dans un petit bol, en fouettant jusqu'à obtenir une consistance lisse et réservez. Sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé, posez la patate douce et les oignons coupés en deux avec un filet d'huile d'olive, côté coupé contre la plaque.

Enfournez 35-40 minutes, ils doivent être fondants.

Coupez en cubes le fromage Haloumi et faites revenir dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile. Lorsqu'il est doré, égouttez sur une passoire.

Déposez le quinoa dans un saladier avec le fromage haloumi, l'oignon rouge coupé en morceaux, la patate douce épluchée et détaillée en cubes.

Parsemez de quelques graines de sésame, versez la sauce tehina. Mélangez et servez tiède avec un peu de ciboulette ciselée.



SALADE À LA GRENADE, POMME ET DATTES

Pour 4 personnes

• 1 pomme, coupée en tranches fines • 4 dattes, tranchées, les grains d'une grenade • des pousses de roquette, mélange de salade • Pour la vinaigrette • le jus d'un citron • 1 c. à soupe de miel • 100ml d'huile d'olive • 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou balsamique • 1/2 oignon rouge, émincé finement • 30g de noix (ou pécan) • sel • poivre

Coupez les fruits, lavez la salade.

Dans un bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Dans un saladier, déposez l'oignon rouge ainsi que la salade, salez, poivez, versez la moitié de la vinaigrette et mélangez bien.

Disposez dessus les pommes, les dattes, parsemez de grains de grenades puis des noix et versez en filet le reste de vinaigrette.

Servez avec du pain au levain, ou des toasts de pain grillé.

Variantes

• Ajoutez des cubes de feta, de chèvre ou de gorgonzola.

• Remplacez le miel par du sirop d'érable. Substituez la pomme par de la poire.

• Pour un repas complet, ajoutez des cubes de courge butternut rôtie et du riz sauvage.



SALADE D'AUTOMNE FIGUE ET ROQUEFORT

• Pour 4 personnes

• 200g de roquefort, coupé en morceaux • 6 figes, coupées en quartiers • 100g feuilles de roquette (ou de pousses d'épinards) • 100g de feuilles de laitue • une dizaine de tomates cerises, coupées en 2 • une poignée de noisettes concassées

• Pour la vinaigrette • 2 c. à soupe de moutarde • 2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 c. à soupe d'huile de noix • 4 c. à soupe de mélange 4 huiles ou huile d'olive • Sel • poivre

Préparez les ingrédients : lavez les salades, coupez les figes en quartiers, les tomates cerises en deux...

Mélangez les éléments de la vinaigrette dans un bol : la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre, le miel et montez à l'huile en fouettant pour obtenir une texture homogène et légèrement épaisse (si c'est trop épais, ajoutez une cuillère à soupe d'eau).

Disposez des feuilles de laitue et de roquette, puis les tomates cerises, les morceaux de roquefort. Versez une partie de la vinaigrette et parsemez de noisettes concassées. Servez avec du pain de campagne ou une baguette et la vinaigrette restante.

Astuces

• Préparez les différents ingrédients et assemblez la salade avec la vinaigrette au dernier moment.

• Remplacez le roquefort par du bleu, du chèvre, de la feta ou du fromage de brebis coupé en lamelles.

En couverture



BRISKET SAUCE AU VIN ET FIGES

Pour 6-8 personnes

• 2 kg de poitrine de bœuf • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 4 gousses d'ail, haché • 2 gros oignons, tranchés • 2 grosses carottes pelées et coupées en rondelles • 2 branches de céleri, coupé en dés • 150 g de figes séchées, coupées en deux • 500 ml de vin rouge • 500 ml de bouillon de bœuf ou de poulet • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 2 c. à soupe de miel • une pincée de cannelle en poudre • 1 branche de thym (ou 1 c. à café rase de thym séché) • 2 feuilles de laurier • Sel • poivre • 1 c. à soupe rase de fécule de maïs (Maizéna)

Préchauffez le four à 160°. Salez et poivrez la poitrine sur tous les côtés. Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Saisissez la poitrine sur tous les côtés jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, environ 4-5 minutes par côté. Réservez.

Dans la même cocotte, ajoutez les oignons, les carottes et le céleri. Faites cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés, environ 10 min. Ajoutez l'ail haché et faites cuire encore 1-2 minutes, puis les figes coupées en deux, le vin rouge, le bouillon, le concentré de tomate, le miel, la cannelle, le thym et le laurier. Portez le mélange à ébullition. Remettez la viande dans la cocotte. Couvrez et enfournez pendant 4 heures, ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

Une fois cuit, laissez-le reposer dans la cocotte pendant 15-20 minutes. Transférez la poitrine sur une planche à découper et tranchez-la finement dans le sens contraire des fibres.

Pour la sauce : retirez les feuilles de laurier et écumez l'excès de gras à la surface. Pour une sauce onctueuse, ajoutez 1 c. à soupe rase de fécule diluée dans un peu d'eau pour épaissir la sauce, laissez réduire.

Disposez les tranches de brisket sur un plat de service et nappez-les de sauce aux figes et au vin rouge. Servez avec des pommes de terre ou autres légumes rôtis.

Astuces

- Pour une viande encore plus savoureuse, faites mariner la brisket dans le vin rouge et les herbes la veille.
- Remplacez les figes par des abricots secs ou des pruneaux.
- Ce plat peut être préparé la veille et réchauffé.



TIAN D'AUTOMNE

Pour 6 personnes • 5 pommes de terre moyennes • 300g de potiron (ou butternut) • 5 fonds d'artichauts surgelés (tendres non filandreux) • 250g de champignons (de Paris ou cèpes) • 1 sachet de châtaignes sous vide • 2 poires • 300ml de bouillon • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail hachée • Sel • Poivre

Epluchez et coupez les pommes de terre, le potiron en tranches fines et les artichauts également mais dans l'épaisseur pour obtenir de belles lamelles.

Faites dorer les pommes de terre dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, salez et réservez.

Faites revenir, dans la même poêle, les tranches de potiron avec 1 c. à s. d'huile d'olive puis ajoutez 50ml de bouillon et laissez cuire 7 minutes. Salez et réservez.

Procédez de la même façon avec l'artichaut et 1 c. à soupe d'huile d'olive, réservez.

Faites revenir les poires pendant 3 minutes, avec la dernière cuillère d'huile d'olive, réservez.

Répétez l'opération en faisant revenir pendant deux minutes à feu vif avec 1 c. à s. d'huile d'olive, les champignons coupés en lamelles, ajoutez l'ail, salez.

Préchauffez le four à 180° chaleur tournante.

Dans un plat à gratin légèrement huilé, disposez en couches alternées tous les légumes et fruits. Versez dessus le bouillon et enfournez pour 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le tian soit cuit et joliment doré.

Servez bien chaud en accompagnement d'une viande ou d'une volaille.

CONFIT D'OIGNONS ROUGES



• Pour 1 grand pot à confiture • 4 oignons rouges • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 petit verre d'eau (8 c. à soupe) • 2 c. à soupe de sucre roux • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique (ou de crème de balsamique)

Emincez les oignons assez finement.

Dans un faitout ou une poêle, versez l'huile d'olive et chauffez légèrement, ajoutez les oignons émincés. Faites cuire à feu vif 5 minutes, salez, ajoutez le verre d'eau puis réduire à feu doux pour continuer la cuisson à couvert pendant 30 minutes. Remuez régulièrement pour vérifier que les oignons n'attachent pas.

Ajoutez le vinaigre et le sucre et poursuive la cuisson encore 10 minutes ou jusqu'à ce que l'ensemble ait la consistance d'une confiture.

Réservez dans un pot et puis conservez au réfrigérateur.

Astuce

• Ce confit accompagnera parfaitement vos steaks, foies de volaille. Il sera aussi délicieux dans une quiche ou sur une pizza.

BROWNIES EXTRA-CHOCOLATÉ

Pour 6-8 personnes

• 200g de chocolat noir (à 60%) • 150g de beurre ou d'huile de tournesol • 3 œufs L • 225g de sucre roux (ou de canne) • 90g de farine tamisée • 30g de poudre cacao non sucré • 1/2 c. à café de levure chimique • une pincée de fleur de sel • 100g de noix de pécan ou pépites de chocolat (facultatif)

Préchauffez le four à 180° en chaleur tournante. Chemisez avec du papier sulfurisé un moule rectangulaire de 20X20cm.

Faites fondre le chocolat avec le beurre (ou l'huile) à feu doux, mélangez pour que l'ensemble soit lisse et laissez tiédir.

Fouettez les œufs avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et plus pâle. Incorporez ensuite le chocolat au mélange œufs et sucre. Dans un saladier, versez la farine, le cacao, la levure chimique, le sel.

Pour éviter les grumeaux, posez une passoire fine au dessus du saladier avec le mélange œuf chocolat et incorporez peu à peu les ingrédients secs (farine cacao levure) en mélangeant pour obtenir une pâte lisse.

Si vous mettez des pékans ou pépites de chocolat incorporez-les puis versez dans le moule.

Enfournez 25 minutes environ. Le brownie va former une légère croûte, plantez un cure dent pour vérifier la cuisson, il doit ressortir avec quelques miettes légèrement humides.

Laissez refroidir hors du four avant de couper en carrés.

Conservez au frais et sortez-le 30 minutes avant de le servir.

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

CURRY DE LÉGUMES À L'INDIENNE

Ce curry végétarien à la crème de coco est un plat complet, exotique, sain et réconfortant en cette saison



Pour 6 personnes

- 1 oignon jaune (ou rouge) • 1 boîte de pois chiche (340g égoutté) • 3-4 galets d'épinards surgelés • 1 petit brocoli (surgelé ou préalablement ébouillanté 10 minutes si frais) • 1/2 chou fleur coupé en fleurettes (surgelé ou préalablement ébouillanté 10 minutes si frais) • 1 carotte coupée en biseau (facultatif) • 1 boîte de 400g de tomates concassées (ou 2 c. à soupe de concentré) • 250- 500ml de liquide (250ml de crème de coco + eau) à hauteur • 2 cm de gingembre frais, haché
- 1 c. à soupe de curry en poudre • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de garam masala (ou de coriandre en poudre) • 3 gousses d'ail hachées finement

Faites revenir dans un faitout, l'oignon émincé finement, puis les épinards, l'ail et les épices : gingembre, curcuma, curry, garam masala, salez, poivrez.

Ajoutez le reste des légumes, versez le lait de coco, les tomates concassées et de l'eau, pour que les légumes soient recouverts à hauteur. Faites cuire à couvert pendant environ 25 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Servez bien chaud, accompagné de riz basmati nature ou de quinoa.

Astuces

- Variez les légumes en fonction de la saison et de vos goûts (butternut, pommes de terre, courges, haricots blancs...).
- Ce curry pourra se conserver 3 jours au réfrigérateur, il suffira de le réchauffer.



BOULETTES DE BŒUF À L'ITALIENNE

Pour une 20aine de boulettes • 500g de viande hachée de bœuf • 4 c. à soupe de chapelure (ou 300g de mie de pain rassis) • 1 œuf • 2 c. à soupe d'eau • 1-2 gousses d'ail, hachée (ou 1/2 c. à café d'ail en poudre) • 1/2 botte de basilic frais ciselé • 1 filet d'huile d'olive • Pour la sauce • 1 bouteille de coulis de tomate (800ml) • 1 oignon rouge émincé • 2-3 c. à s. d'huile d'olive • sel • poivre • Pour servir • une poignée de feuilles de basilic frais

Mélangez la viande hachée avec la chapelure, l'œuf battu, l'ail, l'huile d'olive, le basilic ciselé dans un saladier et versez l'eau en fonction de la consistance. La farce doit être souple. Réservez une demi-heure au réfrigérateur.

Dans une sauteuse (anti-adhésive), mettez 2-3 c. à soupe d'huile d'olive, faites revenir l'oignon jusqu'à légère coloration puis versez le coulis de tomate et portez à frémissement. Laissez cuire 10 minutes.

Formez les boulettes de la taille d'une grosse noix en serrant bien dans la paume de la main (la texture de la farce devrait être souple et facile à former). Plongez les boulettes dans la sauteuse (sans avoir peur de les serrer, elles vont se rétracter un peu à la cuisson) couvrez et faites cuire à petit frémissement sans les toucher pendant 20 minutes. Une fois le temps écoulé, vous devez avoir une sauce bien onctueuse. Vous pouvez les retourner à mi-cuisson.

Servez chaud avec une focaccia ou des pâtes et parsemez de basilic frais.

Astuces

• Pour des boulettes moelleuses, n'omettez pas la chapelure/la mie ainsi que l'œuf et choisissez une viande qui ne soit *pas trop* maigre.

Kids

LATKES DE PATATES DOUCES

• Pour 15-20 latkes • 1 kg de patates douces, pelées et râpées finement • 1 oignon moyen, râpé (environ 150g) • 2 gros œufs • 60 g de farine tamisée • 1/2 cuillère à café de cannelle moulue (facultatif) • Sel • poivre • Pour la friture • huile neutre

Râpez l'oignon et placez-le dans un grand bol avec les patates douces râpées finement (très important sinon les morceaux seront trop épais et durs pour former les latkes). Ajoutez les œufs, la farine, le sel, le poivre dans le bol avec les patates douces et l'oignon râpés. Mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés. Le mélange doit se tenir lorsqu'on le presse.

Formez les latkes à l'aide d'une grande cuillère, façonnez une petite galette plate et déposez dans une poêle avec de l'huile chaude pour qu'elles dorent de chaque côté.

Faites frire chaque latke environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Retournez-les à l'aide d'une spatule et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit doré. Retirez les latkes de l'huile et placez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.

Astuces : si votre mélange semble trop humide, pressez l'excès de liquide des patates douces et de l'oignon râpés avec un torchon propre avant de mélanger les autres ingrédients. Cela permet d'obtenir des latkes plus croustillants.

Préparez à l'avance : Vous pouvez garder les latkes au chaud dans un four préchauffé à 100° jusqu'au moment de servir.

Organiser un repas de Souccot

Conseils pour une fête joyeuse et réussie

La fête de Souccot est une période de joie, de convivialité et de connexion avec la nature. Voici 6 conseils pour faire de votre célébration de Souccot un moment aussi délicieux que beau sans vous épuiser.

1 Planifiez les menus

Pensez à des plats simples qui mettent en valeur les fruits et légumes d'automne notamment : courges, pommes, poires, grenades, dattes, figues. Équilibrez plats copieux et légers : une protéine animale ou végétale associée à des accompagnements plus légers, légumes rôtis, tian de légumes, purées, salades fraîches agrémentées de pommes ou de graines de grenade. Pour les desserts, tartes, crumbles et autres cakes aux fruits sont des idées faciles et qui plaisent beaucoup.

2 Déco

- Créez une atmosphère accueillante et confortable. Une soucca simple peut être transformée en un espace magique avec quelques bonnes idées. Choisissez un thème ou un ensemble de couleurs qui vous plaisent et sont dans l'esprit de la fête.
- Décoration inspirée par la Nature : Décorez votre soucca avec des éléments naturels comme des branches, fleurs, feuilles, des courges et des fruits suspendus.
- Installez des guirlandes lumineuses ou des lanternes pour une ambiance chaleureuse et festive à la tombée de la nuit. Les bougies LED sont également une alternative décorative et jolie.

3 Tout confort

Prévoyez des assises confortables (coussins et quelques plaids pour garder tout le monde bien au chaud). En fonction de la taille de votre soucca et du nombre de convives, si votre soucca est assez large, vous pouvez disposer une ou deux longues tables, c'est convivial et crée une ambiance « banquet ». Pour une Soucca plus petite, mixez les chaises, tabourets, assises pour tirer le meilleur partie de l'espace. Vous pouvez même envisager les coussins de sol pour les enfants qui se plairont à faire un pique-nique dans la Soucca.

4 Prêt d'avance

- Congelez vos pains, salades cuites, coupez vos crudités et conservez-les dans des boîtes hermétiques pour les assaisonner au dernier moment.
- Privilégiez des recettes qui peuvent être préparées à l'avance et se réchauffent bien, voire ne nécessitent pas d'être réchauffées (pavés de saumon, quiches, taboulé, poissons marinés ou crus). Cela vous donnera plus de temps pour profiter de la fête avec vos invités.
- Pensez à inclure des options qui plaisent aux enfants et aux éventuelles restrictions alimentaires de vos invités.

5 Kids

- Les enfants adorent créer toutes sortes de guirlandes, faites-les participer ! Ils seront fiers de dire aux invités ce qu'ils ont réalisé et ils garderont un bon souvenir de la fête.
- Proposez-leur d'ajouter des petites cartes personnalisées avec le nom de chacun ou des ronds de serviettes et laissez-les mettre la table.

6 Keep calm and enjoy

Profitez de Souccot. Rappelez-vous que c'est une fête de joie et d'hospitalité. Ne vous stressiez pas pour que tout soit parfait : vos invités apprécieront l'effort que vous avez mis en œuvre pour créer un espace chaleureux et accueillant. Prenez un moment pour apprécier la beauté de la fête et la compagnie de vos proches, en fin de compte c'est de cela dont tout le monde se souviendra (après, s'ils ont vraiment bien mangé ils s'en souviendront aussi).

Profitez de la fête, et Hag sameah !

CARPACCIO DE TOPINAMBOURS

Pour 1 grande assiette

• 8 topinambours frais (lavés et épluchés) ou surgelés (600g) • 1 boîte d'artichauts à l'huile (200g) • 50g de noisettes décortiquées • 1 c. à c. de câpres rincées et égouttées + 1 peu pour le décor • le jus d'1/2 citron • 2 c. à s. d'huile d'olive • sel • poivre

Faites torréfier (griller) les noisettes à sec dans une poêle quelques minutes puis concassez-les grossièrement avec un gros couteau. Coupez les topinambours en tranches très fines (de préférence au robot ou à la mandoline).

Mixez les artichauts avec de l'huile, les câpres et le jus de citron pour obtenir une purée épaisse (ajustez en huile d'olive et éventuellement 1 c. à s. d'eau).

Tapissez cette purée au fond d'une assiette de service puis disposez par dessus en rosace les rondelles de topinambours comme un carpaccio classique. Salez légèrement, parsemez des noisettes et des câpres, versez un filet d'huile d'olive et terminez par un tour de moulin à poivre.



Shabbat

Par [@valeriezemati](#) une excellente cuisinière de Jerusalem qui partage ici 2 délicieuses recettes à découvrir.



MIJOTÉ DE BŒUF AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes

• 1 oignon émincé • 1kg de plat de côte sans os • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 os à moelle • 1 feuille de laurier • 1 c. à soupe rase de curcuma, 1 c. à soupe de paprika marocain, 1 c. à café d'origan ou de thym • Sel • poivre • 600g de petits pois surgelés extra-fins • 4 topinambours (facultatif)

Faites dorer un oignon avec 1 c. à soupe d'huile. Ajoutez la morceaux de viande, l'os à moelle et faites revenir quelques minutes. Mettez les épices : curcuma, paprika marocain, feuille de laurier, origan. Salez et poivrez.

Couvrez d'eau à hauteur, puis laissez cuire à petit feu et à couvert environ deux heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre (la fourchette doit s'enfoncer facilement).

Ajoutez les petits pois et les topinambours. Poursuivez à petit feu, le temps de cuire ces légumes environ, 15 minutes. Servez avec des langues d'oiseaux, ou bien un riz blanc.

Variante

Remplacez les topinambours par du fenouil ou céleri.



AUBERGINES CONFITES AUX OIGNONS

Pour 6 personnes

• 3-4 aubergines • 2 oignons • 1 c. à soupe d'huile de tournesol • 2 tomates concassées (ou 1 c. à soupe de concentré) • 1 c. à café de paprika • 1 c. à café de cumin • 4 gousses d'ail écrasées, • 1 c. à soupe de miel de datte (ou de sucre) • 1 c. à soupe de vinaigre blanc • sel • poivre

Faites griller sur le gaz (ou au grill) trois ou quatre aubergines. Epluchez-les et mettez la chair à égoutter dans une passoire.

Faites revenir les oignons émincés dans une cuillère à soupe d'huile de tournesol jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Ajoutez la chair des aubergines et des tomates. Salez, poivrez, assaisonnez avec le paprika, le cumin, l'ail et le miel de datte.

Versez un demi verre d'eau, couvrez et on laisse cuire à tout petit feu, environ trois heures, pour obtenir une consistance de confiture. Remuez de temps en temps pour vérifier que ça n'attache pas, ajoutez un demi-verre d'eau si nécessaire.

Eteignez le feu puis ajoutez le vinaigre blanc. Mélangez. C'est prêt.

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 !

POULET CARAMÉLISÉ AUX OIGNONS



Pour 4 personnes

- 8 morceaux de poulet (pilons et hauts de cuisses) • 2 oignons rouges, hachés • 3 c. à soupe de silan (miel de dattes) • 2 c. à soupe de moutarde de Dijon • 2 c. à soupe de ketchup • 2 c. à soupe de miel • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 3 gousses d'ail, hachées • 1 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à café de paprika fumé (facultatif, pour une saveur fumée) • Sel • poivre

Préparez la marinade : Dans un grand bol, mélangez le silan, la moutarde, le ketchup, le miel, l'huile d'olive, l'ail haché, la sauce soja, le vinaigre de cidre, le paprika fumé (si utilisé). Salez et poivrez à votre goût. Mélangez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.

Ajoutez les pilons de poulet à la marinade et mélangez bien pour les enrober uniformément. Couvrez le bol et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, ou idéalement toute la nuit.

Préchauffez votre four à 200°. Dans un grand plat de cuisson, étalez les oignons rouges hachés. Disposez les pilons de poulet marinés sur les oignons, en veillant à ce qu'ils soient sur une seule couche.

Faites rôtir dans le four préchauffé pendant environ 40-45 minutes, en retournant les pilons à mi-cuisson. Arrosez le poulet avec le jus de cuisson à plusieurs reprises pour intensifier la caramélisation.

Les pilons doivent être dorés et bien cuits et les oignons tendres et caramélisés.

Servez ces morceaux de poulet avec des pommes de terre et/ou patates douces rôties.

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

FLAMICHE AUX POIREAUX

Pour 1 grande tarte

• 1 pâte brisée ou feuilletée de 250g • 5g de beurre (ou d'huile d'olive) • 500g de poireaux fins • 4 c. à soupe de farine tamisée
• 3 gros œufs • 250ml de lait (ou moitié crème fraîche) • 80g de fromage râpé (emmental, gruyère, mozzarella) • 1 pincée de noix de muscade • Sel • poivre

Préchauffez le four à 180°. Lavez les poireaux, coupez les pieds et les fendre en deux dans la longueur (il y a parfois un germe très dur comme pour l'ail, il faut l'enlever). Rincez les poireaux puis émincez en lamelles.

Préchauffez le four à 200°. Précuisez la pâte pendant 10 minutes, vous aurez pris soin de la piquer à la fourchette. Dans une poêle, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir à feu moyen les poireaux, couvrez et ajoutez éventuellement un peu d'eau pour qu'ils n'attachent pas. Poursuivez la cuisson environ 30 minutes. Ils doivent être tendres.

Battez les œufs avec le lait dans un saladier, incorporez la farine, salez, poivrez ajoutez la noix de muscade. Ajoutez les poireaux, puis versez le mélange poireaux + crème sur le fond de tarte. Poudrez de fromage râpé. Enfournez sur une grille au milieu pour 30 minutes. Servez avec une salade verte.

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

Pita&Chocolat

SOUPE DE BUTTERNUT ET LENTILLES CORAIL

Pour 6 personnes

• 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon moyen, haché • 2 gousses d'ail, émincées • 1 courge butternut moyenne, pelée, épépinée et coupée en dés (800-900g) • 1 grande carotte, pelée et coupée en cubes • 200g de lentilles corail sèches, rincées • 1 c. à café de cumin moulu • 1/2 c. à café de coriandre moulue • 1/2 c. à café de curcuma • sel • poivre • 1,5L d'eau • Pour servir • Le jus d'un demi-citron • 2 c. à soupe de coriandre ou persil frais, haché • quelques flocons de piment

Faites chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout à feu moyen.

Mettez l'oignon haché et faites-le revenir, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide, environ 5 minutes. Ajoutez l'ail émincé et faites-le revenir encore 1-2 minutes.

Incorporez ensuite les épices : le cumin moulu, la coriandre, la cannelle et le curcuma. Faites cuire pendant 1 minute pour libérer les arômes et ajoutez les cubes de courge butternut, les tranches de carotte et les lentilles corail dans la casserole, en remuant pour bien les enrober d'épices.

Versez le bouillon de légumes ou de poulet et l'eau dans la casserole. Mélangez bien.

Portez la soupe à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres.

Cette soupe est excellente avec morceaux mais vous pouvez utiliser un mixeur plongeant pour mixer la soupe jusqu'à la consistance désirée. Pour servir, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et garnissez de coriandre ou de persil frais haché et de flocons de piment (si vous en mettez).

SOUCCOT 2.0

UNE VISION CONTEMPORAINE D'UNE TRADITION ANCIENNE

Souccot est souvent décrite comme la fête juive de la moisson, mais c'est plus que cela. Pour le peuple juif, c'est un moment de confiance, de gratitude, de connexion avec la nature et avec Dieu. Au cœur de Souccot, il s'agit d'apprécier la fugacité de la vie tout en célébrant l'abondance qui nous entoure et de remercier l'Éternel pour celles-ci. C'est un rappel que nous sommes des invités dans ce monde, tout comme nous sommes des invités dans la Soucca.

INTÉGRER LES TRADITIONS DE SOUCCOT À NOTRE VIE QUOTIDIENNE

Bien que les éléments traditionnels de Souccot - la Soucca, les 4 espèces, les repas festifs - soient précieux, vous pouvez donner prolonger le sens de la fête et lui donner une dimension supplémentaire dans votre vie quotidienne. Voici quelques idées :

- **Consommation consciente** : Souccot est un moment pour apprécier ce que la nature nous offre. Cela peut se traduire dans notre vie en privilégiant des pratiques durables, en soutenant les agriculteurs et producteurs locaux et en réduisant le gaspillage alimentaire.
- **Connexion avec la nature** : Passer du temps en plein air est un thème central de la fête. Intégrez la nature à votre vie quotidienne à travers des activités comme la randonnée, le jardinage ou simplement une promenade dans le parc.
- **Journal de gratitude** : Exprimer sa gratitude est une manière de se connecter à l'esprit de Souccot. Consacrez quelques minutes chaque jour à écrire les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).
- **Construction d'une communauté** : Souccot est une fête centrée sur l'hospitalité et le partage. Organisez un repas, faites du bénévolat ou passez simplement du temps de qualité avec vos proches.
- **Détox numérique** : Déconnectez-vous de la technologie et passez du temps avec le monde réel et vos proches.

Cette année, la fête aura lieu du mercredi 16 octobre au soir au mercredi 23 octobre 2024.



SAUMON EN CROÛTE D'HERBES

Pour 4 personnes

• 4 pavés de de saumon (200g chacun) • 2-3 c. à soupe de chapelure ou Panko • 1/2 gousse d'ail (ou un peu d'ail en poudre) • 20aine de feuilles d'herbes au choix (persil, basilic, ciboulette, aneth, thym) • 1-2 c. à soupe d'amandes effilées • 1 filet d'huile d'olive • 1-2 c. à soupe de moutarde • Sel • poivre • 1 citron (pour servir)

Préchauffez le four en mode grill air pulsé (grill combiné à la chaleur tournante). Dans une petite casserole, faites torrifier (dorer à sec) les amandes effilées. Surveillez, ça va vite. Dans un petit mixeur, mixez les herbes, l'ail puis mélangez à la chapelure et aux amandes torrifiées.

Déposez les pavés de saumon, sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, ou dans un plat à four légèrement huilée, salez légèrement, déposez une fine couche de moutarde et recouvrez le dessus de la croûte d'herbes. Versez un filet d'huile d'olive et enfournez 8-10 minutes à 200°.

Accompagnez d'une poêlée de légumes sautés, de haricots verts ou encore d'un riz (sauvage) aux herbes.

Astuces

- Remplacez les amandes par des pistaches que vous mixerez avec les herbes.
- Ajoutez des graines de fenouil ou le zeste d'un citron ou d'une orange.
- Le temps de cuisson exact dépendra de votre four ainsi que du mode choisi, assurez-vous de ne pas trop le cuire afin qu'il reste moelleux. Il est important de sortir le saumon du réfrigérateur 30 minutes avant afin qu'il ne soit pas trop froid.

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



PROCHAIN NUMÉRO
spécial Hanoucca

A paraître début décembre

Soupes & veloutés
Dossier spécial
recettes de Hanoucca

Latkes
Beignets et souffganiot

Pâtes, les classiques
à avoir dans vos recettes

