

« Ananas à la grenade et au kumquats confits »



1 ananas bien mûr
1 grenade
12 kumquats (150 gr)
100 gr sucre de canne

Cours de cuisine
Lundi 26 janvier 2015



Bien laver les kumquats, les couper en tranches fines, éliminer les pépins.

Confire les kumquats avec le sucre et 50 gr d'eau pendant environ 45 minutes.

Peler et couper l'ananas en petits cubes en éliminant les parties fibreuses.

Egrainer la grenade.

Mélanger l'ananas, la grenade et les kumquats confits, laisser reposer deux heures.

Servir frais, mais pas glacé.

Autour de Tou Bichevat

avec Karin Rivollet

La tradition veut que l'on consomme à Tou Bischevat 7 végétaux qui poussent en terre biblique : du blé, de l'orge, des dattes, du raisin, des grenades, des figues, des olives à huile.

On complète ce repas festif végétarien en variant les fruits et les légumes pour consommer des fruits à pépins et à noyaux, des légumes feuilles, tiges, racines, fleurs et fruits.

« Sashimi de patate douce et avocat au citron vert* »



2-3 grosses patates douces
2 avocats mûrs à point
1 citron vert
1c. soupe d'aneth ciselé
1c café de coriandre ciselée
huile d'olive, sel, poivre.

Cuire les patates douces non épluchées à la vapeur ou à l'eau, laisser refroidir.

Peler les avocats.

Mélanger 2 c. soupe d'huile d'olive avec le jus de la moitié du citron vert

Dresser le plat en alternant les tranches de patate douce et celles d'avocat, saler, poivrer, verser la sauce, parsemer d'herbes et décorer de rondelles de citron.

On peut ajouter des rondelles d'oignon doux.

**cette recette est inspirée du restaurant Zakaim à Tel-Aviv.*

« Aubergines grillées à la tehina »



3-4 grosses aubergines
4 c. soupe de tehina au naturel
2 c. soupe de yoghurt (style grec)
1 c. soupe de jus de citron
4 c. soupe d'huile d'olive
4 c soupe de coriandre ciselée
sel, poivre

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur en conservant le pédoncule, tracer des stries dans la chair avec la pointe d'un couteau sans percer la peau.

Badigeonner la chair des aubergines d'huile à plusieurs reprises pour que toute l'huile soit absorbée et cuire 30 à 40 minutes au four à 180°.

Assouplir la tehina avec le yoghurt et le jus de citron pour obtenir une crème onctueuse.

Lorsque les aubergines sont cuites, laisser refroidir un peu, saler, poivrer, couvrir de tehina et des herbes.

Servir à température ambiante ou tiède.

« Chou-fleur grillé entier »



un gros chou-fleur avec ses
feuilles
3 c. soupe d'huile d'olive
gros sel, poivre

Éliminer les feuilles dures du chou-fleur en conservant une couronne de verdure. Cuire le chou-fleur entier à la vapeur ou dans 5cm d'eau.

Égoutter les chou-fleur avec précaution pour le garder entier.

Badigeonner d'huile d'olive et griller au four 15-20 mn à 190° ou jusqu'à coloration.

Saler au gros sel, servir chaud ou tiède.

« Tarte aux poireaux et à la ricotta »



1 kg de poireaux
250 gr (un petit paquet) de
pâte feuilletée fraîche
400 gr de ricotta
2 gros œufs (ou 3 petits)
5 c. soupe d'aneth ciselée
5 c. soupe de coriandre ciselée
sel, poivre

Laver et émincer les poireaux, les cuire à la vapeur ou à l'eau, bien égoutter.

Abaisser la pâte feuilletée et foncer un moule rond ou un cercle à pâtisserie graissé.

Battre les œufs, ajouter la ricotta et les herbes sans trop mélanger, ajouter les poireaux égouttés, verser dans le moule.

Cuire 45 minutes à 180° ou jusqu'à coloration.

Servir chaud ou tiède.

« Pommes de terres grillées au pavot »



1 kg de petites pommes de terre (petites charlottes ou autre variété à chair ferme)
4 c. soupe de graines de pavot
5 c. soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Cuire les pommes de terre avec la peau, laisser tiédir et défaire grossièrement (sans les éplucher), mettre dans un plat à gratin.

Ajouter l'huile et les graines de pavot, le sel et le poivre et bien mélanger.

Cuire au four 30 minutes à 180° ou jusqu'à ce que la peau devienne croustillante et la chaire reste moelleuse.

Servir chaud.

« Betteraves grillées au miel de dattes et aux noisettes »



1kg de betteraves crues
2 c. soupe de silan (miel de dattes, épicerie orientale)
2 c. soupe de crème de vinaigre balsamique
2 c. soupe de noisettes
4 c. soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Cuire les betteraves à la vapeur ou à l'eau, laisser tiédir et éplucher (ou utiliser des betteraves cuites).

Couper en quartier et disposer dans un plat, ajouter 2 c. soupe d'huile d'olive et griller 15-20 minutes à 190°.

Torréfier les noisettes au four, les écraser grossièrement.

Mélanger le silan, le vinaigre balsamique et l'huile, verser sur les betteraves, saler et poivrer et parsemer d'éclats de noisettes.

Servir tiède ou froid.