

*Les Lundis du GIL*  
*GIL-cuisine* lundi 16 mai 2011

## La cuisine israélienne contemporaine

salade de betterave et grenade  
pastèque à la féta

hamburger à la tehina  
légumes caramélisés

glace à la halva  
biscuits sablés à la tehina



### Salade de betterave à la grenade (pour 4 personnes)



- 4 betteraves (env.400gr)
- 1 grenade
- 8-10 brins de coriandre
- 3 cs de jus de citron
- 2 cs de concentré de grenade (épicerie orientale)
- 2 cs d'huile d'olive
- ½ cc de sel
- 1 pincée de piment

Brosser les betteraves sous l'eau, les cuire 30 minutes, laisser refroidir, éplucher et couper en petits cubes (ou utiliser des betteraves cuites, sous vide).

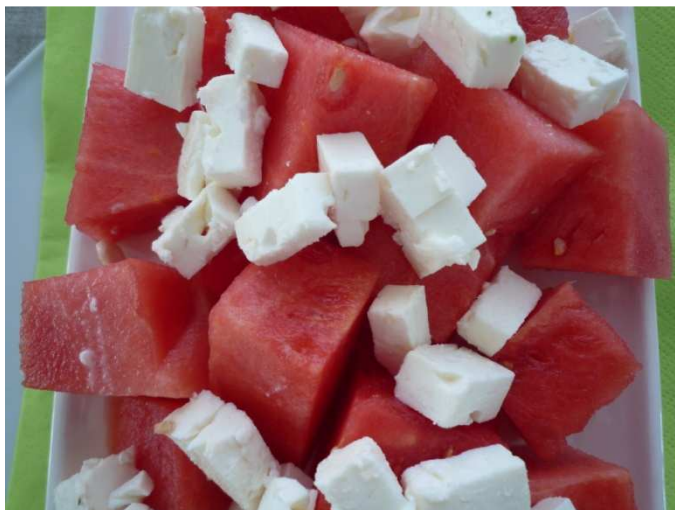
Séparer les grains de la grenade en veillant à ne pas laisser de petites peaux blanches.

Ciseler la coriandre

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer plusieurs heures au frais.

Servir avec du pain pita.

### **Pastèque à la féta (pour 4 personnes)**



1 kg de pastèque très sucrée

200 gr de féta

Découper la pastèque en cubes, épépiner.

Couper la féta en mini cubes ou émietter et couvrir les cubes de pastèque.

Ce mélange, très rafraîchissant, rencontre beaucoup de succès sur les plages de Tel-Aviv.

## Hamburger à la tehina et pignons de pin (pour 4 personnes)



600 gr de viande hachée (bœuf, agneau, volaille ou un mélange de viandes)  
1 œuf  
3 cs de persil haché  
3 cs de coriandre hachée  
2 cs de menthe hachée  
2 échalotes hachées  
3 cs d'épices à shewarma ou à köfte (épicerie orientale)  
200 gr (8 cs) de tehina au naturel  
130 gr de crème aigre  
200 gr de pignons de pin  
2 cs de jus de citron  
4 cs d'huile d'olive  
sel/poivre

Mélanger la viande, l'œuf, les épices, les herbes hachées, les échalotes, saler et poivrer. Laisser reposer le mélange une demi heure au frais.

Griller les pignons dans une poêle à sec, réserver.

Mélanger la tehina, la crème aigre et le jus de citron. Le mélange va épaissir, ajouter de la crème ou du jus de citron pour assouplir.

Former des boulettes aplaties et dorer dans une poêle chaude. Réserver.

Recouvrir les hamburgers grillés de la sauce à la tehina et parsemer de pignons

## Légumes caramélisés (pour 4 personnes)

12 carottes nouvelles avec leurs fanes  
4 bulbes de fenouil  
une botte d'asperges vertes  
1 cs de sucre  
3 cs d'huile d'olive  
sel/poivre

Eplucher les carottes en laissant 2 cm de fanes, les couper en 2 verticalement si elles sont grosses.

Eplucher les fenouils, les couper en 4 quartiers, blanchir 10 minutes, égoutter.

Eplucher les asperges vertes.

Mélanger les légumes dans un plat allant au four, verser l'huile, saupoudrer de sucre, bien mélanger.

Cuire 45 minutes à 150° en retournant de temps en temps ou jusqu'à caramélisation des légumes.

### **Glace à la halva (pour 4-6 personnes)**

500 ml de crème à 25%

400 gr de halva au naturel

Battre la crème. Émietter la halva dans la crème battue et verser dans la sorbetière. Turbiner 30 minutes.

### **Biscuits sablés à la tehina (pour 25 biscuits, 4-6 personnes)**



125 gr de beurre ou de margarine

100 gr (6 cs) de sucre

1/ sachet (1 cs) de sucre vanillé

1 cs de zestes de citron (non traité)

250 gr (12 cs) de farine

½ sachet (1 cc) de poudre à lever

1 pincée de sel

120 gr de tehina (8 cs)

3 cs de sucre mélangé à 3 cs de graines de sésame pour rouler les biscuits.

Battre le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.  
Mélanger la farine, la poudre à lever, le sel, le sucre vanillé, la tehina et les zestes de citron.  
Ajouter au mélange beurre – sucre, mélanger à la fourchette.  
Laisser reposer 1/2heure au frais.  
Former des boulettes de la taille d'une noix, les rouler dans le mélange sucre-sésame et disposer sur une plaque du four recouverte d'une feuille de silicone.  
Cuire 15-20 minutes à 180° jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.  
Laisser refroidir sur la plaque, les biscuits sont fragiles car très sablés.

.....

*The Book of New Israeli Food, Janna Gur, Schoken Books, New York, 2007.*  
*Fresh Flavors from Israel, Al Hashulchan, Tel-Aviv, 2008.*

Epicerie orientale Lyzamir, rue des Corps Saints, 1201 Genève  
022 732 53 80 [lyzamir@swissonline.ch](mailto:lyzamir@swissonline.ch)

K.R. 16 mai 2011