

Retour du Shouk Hacarmel, la cuisine de printemps à Tel Aviv

Recettes pour 4 personnes

Tehina rose et radis :

1 botte de radis roses,

6 c.s de tehina

2 c.s de jus de citron

½ betterave cuite épluchée, coupée en dés

Équeuter et laver les radis, les couper en rondelles, réserver.

Mixer tous les ingrédients (sauf les radis), détendre avec un peu d'eau si nécessaire, saler et poivrer.

Verser la tehina rose dans le plat de service et couvrir de rondelles de radis.

Servir à température ambiante avec une pita ou du pain.

Rouleaux de pak choï au fromage frais, vinaigrette au miel, pignons et pickles

2-3 pak choï

1 barquette de fromage frais ou de fromage de chèvre frais

1 petit oignon rouge

1dl de vinaigre blanc

3 c.s d'huile d'olive

1 c.s de vinaigre balsamique

1 c.s de miel liquide

20g de pignons de pin

Torréfier les pignons à sec dans une poêle, réserver.

Éplucher l'oignon, le couper en tranches de 5mm et faire cuire dans le vinaigre avec un peu d'eau pendant 15 minutes, égoutter, réserver.

Séparer les feuilles de pak choï, les faire cuire à l'eau bouillante pendant 5 minutes, égoutter et faire refroidir à plat sur un torchon propre.

Réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile, le balsamique et le miel, saler et poivrer, réserver

Assaisonner le fromage frais de sel et poivre.

Disposer 1 c. à café bombée de fromage au centre de la feuille de pak choï en partant de la partie verte, rouler et déposer dans l'assiette de service. Compléter l'assiette pour obtenir 3-4 rouleaux par personne. Assaisonner de vinaigrette, déposer quelques pignons et décorer de pickles d'oignons.

Servir à température ambiante avec une pita ou du pain.

Salade de betteraves et d'oranges au silan

4 petites betteraves, cuites égouttées (froides)

2 oranges

3 c.s d'huile d'olive

1 c.s de vinaigre balsamique

2 c. s de silan

Ciboulette ou coriandre pour décorer

Éplucher les oranges à vif en conservant le jus. Couper un 6 quartiers puis en tranches fines.

Éplucher les betteraves, les couper en tranches fines et répartir dans 4 assiettes

Réaliser la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le silan et le jus réservé des oranges, saler et poivrer généreusement.

Disposer les tranches d'oranges sur les tranches de betteraves, arroser de vinaigrette et décorer d'herbes.

Servir à température ambiante avec une pita ou du pain.

Poivrons farcis aux courgettes herbes et épices

8 poivrons kapja (rouges allongés)

1 botte d'oignons nouveaux, coupés

3 courgettes, lavées et débitées en dés de 1cm

200g de riz basmati

6 c.s d'épices à shawarma (épicerie orientale)

2 c.s de graines de coriandre pilée grossièrement au mortier

2 c.s de curcuma en poudre

1 botte de coriandre, ciselée

4 oignons rouges, épluchés en coupés en fines tranches

5 c.s d'huile d'olive

Laver les poivrons, couper le chapeau à 2 cm pour faire des couvercles (à conserver) et retirer les graines

Dans une poêle, faire rissoler les oignons rouges avec la moitié de l'huile d'olive, ajouter les cubes de courgettes, les oignons nouveaux, les épices, le riz et 2dl d'eau. Saler et poivrer, bien mélanger.

Sans laisser cuire plus longtemps, farcir les poivrons de ce mélange, déposer dans un plat à gratin et disposer le reste éventuel de farce sous les courgettes. Arroser les poivrons du reste d'huile et saler le dessus.

Cuire au four à 170° pendant 1h, augmenter la température à 180 et poursuivre la cuisson 20 - 30 minutes. Le liquide doit être absorbé et le dessus bien doré.

Servir chaud ou à température ambiante saupoudré de coriandre.

Chou-fleur et pois chiches citronnés avec labneh et sumac

1 chou-fleur, lavé, débité en fleurettes

1 gobelet de 500ml de yoghourt à la grecque (9%mg)

200g de pois chiches cuits, égouttés

1 citron bio ou non traité, prélever le zeste et le jus

1 c. s de sumac

3 c.s d'huile d'olive

La veille préparer le labneh : mélanger 1 c à café de sel avec le yoghourt, verser dans une passoire fine et laisser égoutter une nuit au frigo au-dessus d'un saladier.

Cuire le chou-fleur, égoutter, réserver

Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle, verser les fleurettes de chou-fleur et laisser légèrement dorer, ajouter 1 c à café de zeste de citron et 2 c.s de jus.

Poursuivre la cuisson 5 minutes pour laisser évaporer un peu le jus de citron.

Disposer le labneh dans le plat de service, recouvrir de pois chiches et de fleurettes de chou-fleur, saler et poivrer et saupoudrer de sumac.

Servir immédiatement ou froid.

Tarte feuilletée aux légumes de printemps

1 rouleau de pâte feuilletée ronde prête à l'emploi

2 gros poireaux

5-6 asperges vertes

4 c.s de crème

4 c.s de parmesan râpé

4 c.s d'huile d'olive

1 cercle de pâtisserie ou un moule à charnière de 24cm

Laver les poireaux, couper des tronçons de 3cm dans la partie blanche (le reste pourra être utilisé dans un potage)

Couper les asperges sur 10cm (conserver le reste pour un risotto) et cuire les pointes à l'eau bouillante 5 minutes, égoutter, réserver

Cuire les rondelles de poireaux à la poêle 5 minutes dans un peu d'huile d'olive, retourner délicatement pour les conserver entières.

Huiler le cercle de pâtisserie et le tapis de cuisson ou le moule à charnière, étaler la pâte feuilletée et replier les bords vers l'intérieur.

Mélanger la crème et le parmesan et verser sur la pâte dans le moule.

Disposer les rondelles de poireaux cuits sur la crème au parmesan, puis les pointes d'asperges, saler et poivrer et enfourner à 190° pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte et les légumes soient dorés.

Servir chaud.

Variante avec d'autres légumes : carottes nouvelles, navets, petits pois etc.

Salade d'oranges aux fruits de la passion

4 oranges

2 gros fruits de la passion

2 c.s de marmelade d'oranges amères

Éplucher les oranges à vif, découper en quartiers et en tranches de 2 cm. Veiller à conserver tout le jus. Verser dans un saladier

Couper les fruits de la passion en deux et verser la pulpe sur les oranges.

Verser la marmelade, bien mélanger, laisser infuser 30 minutes, servir frais.

Madeleines à la fleur d'oranger

Ingrédients pour 24 mini madeleines

150 g de farine

130 g de beurre

130 g de sucre

3 œufs

1 c. à café de poudre à lever (1/2 sachet)

1 pincée de sel

3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Beurre pour les moules

Glaçage : 50 g de sucre glace, 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, mélanger et réserver.

Faire fondre le beurre au micro-ondes, réserver

Battre le sucre avec les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse, mélanger la poudre à lever à la farine, ajouter au mélange œufs- sucre. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger et laisser reposer 15 minutes à température ambiante.

Beurrer les moules à mini-madeleines, remplir avec la pâte et cuire 7 minutes à 190° ou jusqu'à ce que les bords soient blonds.

Démouler les mini madeleines, laisser refroidir et tremper la « bosse » dans le glaçage.

Servir aussitôt ou conserver dans une boîte hermétique.

Limonana

4 citrons bios ou non traités

4 brins de menthe verte

1 c.s de sucre

Glaçons

Prélever le zeste d'un citron

Mélanger le jus des 4 citrons avec le sucre, ajouter le zeste

Verser dans les verres, ajouter des glaçons et 1 brin de menthe légèrement écrasé.