

Ce livre est dédié à ma chère tante Yakut El-Harar.

Simona El-Harar

À la table de Simona

Le  de la cuisine méditerranéenne

Racine

Sommaire

Plats froids

Houmous	11
Sauce tahini	13
Za'atar	13
Baba ganoush, sauce tahini	14
Labneh	17
Billes de labneh	19
Aubergines fumées aux pois chiches rôtis	20
Salade de betteraves à la marocaine	22
Salade de carottes	22
Salade israélo-arabe	25
Salade de pastèque à la feta	27
Fèves mijotées au citron	28
Mes citrons confits	28
Taboulé de boulgour aux herbes	30
Salade mechwiya	33
Mon guacamole	35
Salsa au sésame rôti et à la menthe	37
Mon gaspacho d'été	41
Pickels de légumes	42
Ma salade grecque	45
Amba Amba	47
Salade de fenouil à l'orange	48
Betteraves rôties à la feta	51
Matbucha	53
Chips de chou frisé	54
Salade de poivrons rouges rôtis	57
Salade froide de pommes de terre	59
Salade d'aubergines frites	60
Salade de poireaux à la sauge	63
Salade Dudu	65
Ceviche de cabillaud	67
Tartare de thon aux aubergines	68
Harissa	71
Pâté de foies de volaille	73
Confiture d'oignons	73

Plats chauds

Chou-fleur entier rôti au sumac	76
Pommes de terre et tomates au four	79
Latkes	80
Pashtida	83
Borek à la feta et aux épinards	85
Shakshouka	89

Pains & douceurs



Intria	90
Ail confit	93
Keftas de poisson, sauce tomate crue	95
Maquereaux grillés	96
Poisson à la marocaine	101
Crevettes au vin blanc et à la coriandre	103
Poisson frit	105
Mjujim	106
Les boulettes de poulet de maman	109
Ma pastia	111
Roulades d'aubergines farcies	113
Tourte marocaine à la viande	114
Keftas d'agneau aux amandes effilées	117
Marak Harira	119
Carré d'agneau au miel et à la sauce soja	121
Mon couscous	123
Soupe au poulet	127
Pommes de terre rôties	129
Entrecôte, sauce chimichurri	130
Ailes de poulet aux oignons	133
Ragoût d'agneau aux épices, riz pilaf aux pistaches	135
Challah	139
Mes pains pita	140
Focaccia au romarin et à l'ail	143
Sfinf	145
Mofletta	146
Mon léger baklava	149
Gâteau aux biscuits Petit Beurre	151
Haroset	152
Malabi à l'eau de rose	155
Kanafeh	157
Ananas entier rôti au piment et à l'arak	159
Coings rôtis	161
Halva aux pistaches	162
Glace à la fleur d'oranger	165
Sorbet pimenté au chocolat	167
Gâteau au chocolat à la fleur d'oranger	169
Biscuits à la polenta et au citron vert	171
Index des recettes par ingrédient	172

LE DE LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE

Il est gratuit et ne se vendra jamais. On retrouve cet ingrédient dans toutes les cultures et dans chaque repas. Cet « ingrédient », c'est le cœur.
Le cœur transforme les mets les plus simples en une fête.



« Simona a pris son temps pour trouver ce qui la motivait véritablement. Lorsqu'elle vint habiter à Bruxelles, je venais d'ouvrir une galerie d'art contemporain. Simona est devenue la curatrice et l'organisatrice de nos expositions. Nous nous amusons bien, et c'est à ce moment-là que la galerie a vraiment pris son essor.

Simona et moi avons toujours cuisiné l'un pour l'autre. Nous apprécions ce que chacun prépare et je n'oublierai jamais la première fois qu'elle a préparé un repas pour moi : ses plats exhalaient de délicieux parfums. J'ai su immédiatement qu'elle était née pour cuisiner.

Un jour que nous étions devant la galerie, je lui dis : « Et si nous ouvrons un restaurant qui jouxterait la galerie ? » Après tout, la cuisine et l'art ont toujours été bons voisins. C'est ainsi que Kitchen 151 est né. Simona et moi n'avons pas dû réfléchir au concept : nous savions ce que nous voulions. Le restaurant allait se concentrer sur la cuisine méditerranéenne. Il serait un lieu animé et attachant, un lieu où les convives partageraient des mets cuisinés avec amour, et où ils découvriraient l'ambiance conviviale méditerranéenne.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que nous sommes un couple peu ordinaire : une femme aux racines marocaines éduquée en Israël et un Anglais né à Madagascar ayant vécu l'essentiel de sa vie en Europe continentale. J'ai un tempérament nord-européen : rationnel, logique et à certains moments, obsédé par la précision. Simona est exactement l'opposé : enflammée ! Chez elle, tout vient du cœur, un vrai piment rouge.



Dans sa cuisine, tout est affaire de sentiments : tant dans les mets que pour les invités.

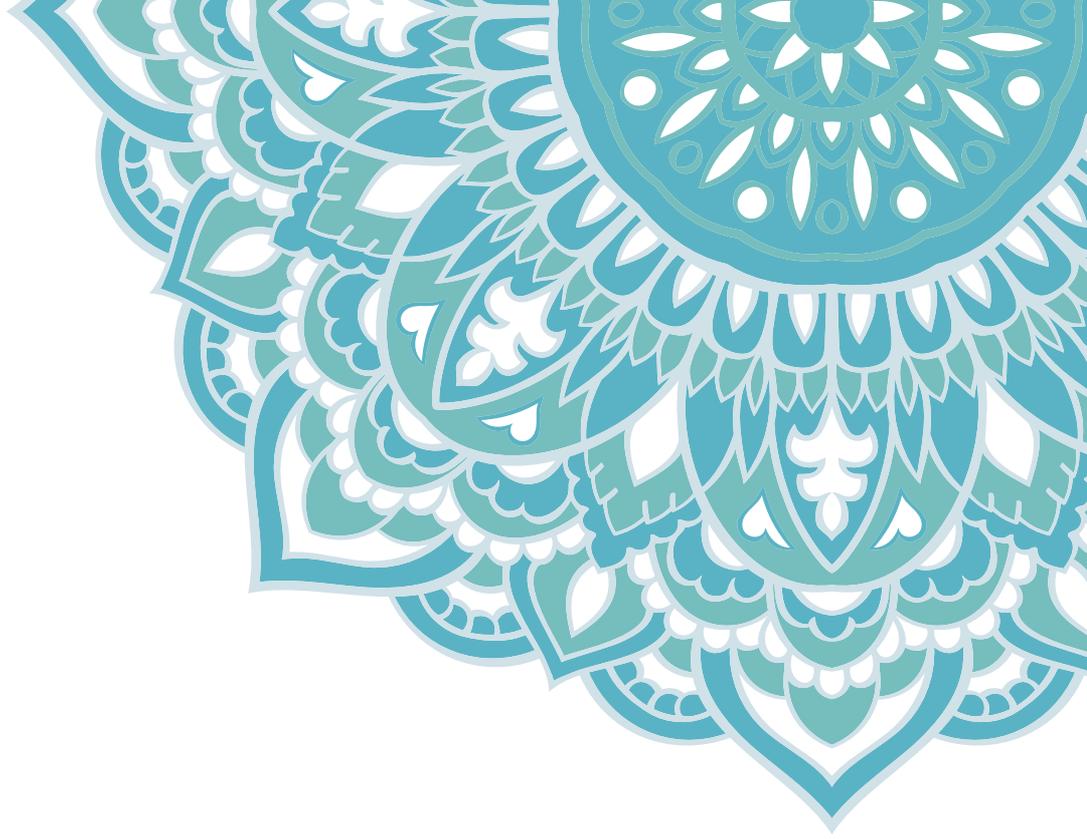
Si Simona était peintre, elle serait une expressionniste abstraite. Elle cuisine avec ses sentiments les plus profonds, créant des plats riches en saveurs et en lumineuses couleurs. Dans son milieu d'origine, les gens montrent leur amour des autres par une table décorée de plats généreux et délicieux. Nourrir et régaler les gens, elle l'a dans le sang. Lorsque vous venez à Kitchen 151, Simona vous accueille comme si vous étiez de la famille.

“ La nourriture rassemble les gens, elle raconte ce que nous sommes et d'où nous venons. ”

Malgré les différences de nos origines, nous avons tous deux appris la cuisine dans les jupes de nos mères. La mienne était cuisinière professionnelle. Celle de Simona était, et est encore, la matriarche d'une grande famille juive. Quand Simona était enfant, sa mère se levait avant l'aube pour préparer les plats traditionnels des Juifs du Maroc, sa terre natale. La maison embaumait et Simona raconte toujours qu'elle avait la tête pleine de ces parfums imprégnant la cuisine avant même qu'elle ne sorte complètement du sommeil. La famille est essentielle pour Simona et lorsqu'elle cuisine, elle se sent reliée à sa famille malgré l'éloignement. »

Tim Grosvenor







Plats froids



HOUMOUS

Le houmous est un univers culinaire à lui tout seul. Il y a tellement de façons de le préparer et de le manger.

Il a une si longue tradition et une telle histoire culturelle. Il existe même une journée internationale du houmous, c'est dire. Le houmous n'est pas une simple purée de pois chiches. S'il est préparé avec amour, c'est un bonheur, une joie, un plaisir à déguster... Il peut faire office de repas, mais également être utilisé comme base pour de nombreux plats. Pour moi, le bon houmous ne doit pas être servi trop froid. Pour qu'il exprime toute sa saveur, il doit être mangé à température ambiante. Le menu de mon restaurant change très souvent mais notre houmous est à la carte depuis le premier jour et il y restera jusqu'au dernier. Mon houmous est assez différent de ceux que vous mangez habituellement dans les restaurants. Proportionnellement, il contient plus de pois chiches que de tahini, ce qui lui donne de la tenue... et du goût.

15 minutes
24 heures de
trempage pour
les pois chiches
Entre 1 heure et
1 heure 30 minutes de
cuisson pour les pois
chiches

- 500 g de pois chiches secs
- 1 gousse d'ail
- 2 citrons
- 3 c. à café de cumin en poudre
- 200 ml de pâte de tahini (purée de sésame)
- Sel marin

1. Versez les pois chiches secs dans un saladier et couvrez-les d'eau froide. Assurez-vous qu'il y a environ 2 à 3 cm d'eau au-dessus du niveau des pois chiches. Laissez tremper toute une nuit.
2. Le lendemain, égouttez-les et rincez-les soigneusement à l'eau froide. Versez les pois chiches dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition et écumez la mousse. Diminuez le feu et laissez mijoter, entre 1 heure et 1 heure 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas pâteux. Vous devrez peut-être ajouter un peu d'eau pendant la cuisson pour que les pois chiches restent bien immergés. Égouttez soigneusement.
3. Pelez et râpez l'ail. Pressez le jus des citrons.
4. Versez les pois chiches dans le bol d'un robot culinaire avec 2 c. à café de sel, la gousse d'ail râpée, le cumin, le jus des citrons et la pâte de tahini. Mixez en ajoutant éventuellement un peu d'eau froide. Servez avec du za'atar, de l'huile d'olive et du pain pita frais (voir page 140). Vous pouvez décorer le houmous de pois chiches cuits et d'une généreuse cuillère de sauce chimichurri (voir page 130).

Mais encore...

La texture du houmous doit ressembler à une pâte lisse, avec un léger goût de noisette. C'est comme cela que je l'apprécie. À vous de trouver votre version du houmous.



SAUCE TAHINI

La sauce tahini, c'est véritablement la mayonnaise du Moyen-Orient. Goûtez-la avec des patates douces rôties au four... un pur délice ! Je l'adore aussi avec du pain grillé et une salade de légumes de saison. Elle se conserve plusieurs jours au réfrigérateur, mais vous devrez sans doute la délier avec un peu d'eau si elle se solidifie.

8 à 10 portions
10 minutes

- 1 gousse d'ail
- 2 citrons
- 500 ml de pâte de tahini (purée de sésame)
- 200 ml d'eau froide
- Sel marin

1. Pelez et râpez l'ail. Pressez le jus des citrons.
2. Versez la pâte de tahini dans un grand bol. Ajoutez l'ail râpé, le jus des citrons et 1 c. à café de sel marin et fouettez vigoureusement.
3. Ajoutez l'eau en filet, petit à petit : au début le mélange épaissit et plus vous ajoutez l'eau, plus la sauce se délie et se liquéfie.
4. Ajustez l'assaisonnement à votre goût, en ajoutant un peu plus de jus de citron ou de sel.

Mais encore...

La sauce tahini doit avoir une couleur noisette et la consistance d'une crème liquide.

ZA'ATAR

Au Moyen-Orient, le za'atar pousse à l'état sauvage. Il fait partie de la même famille que l'origan et est également appelé hysope, dans la Bible hébraïque. Quand je suis arrivée en Belgique, il était presque impossible de trouver le za'atar original, mais aujourd'hui, il est beaucoup plus populaire. Vous pouvez en trouver dans les magasins orientaux, dans les épiceries fines... Ce mélange d'herbes et d'épices est un délicieux assaisonnement pour de nombreux plats et salades.

Au moins 20 portions
5 minutes

- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de sumac
- 4 c. à soupe de thym séché
- 2 c. à soupe d'origan séché
- 2 c. à café de sel marin
- 1 à 2 c. à café d'huile d'olive

1. Faites chauffer une poêle à sec et faites-y rôtir les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirez-les de la poêle, posez-les sur du papier absorbant et laissez refroidir.
2. Versez-les avec le sumac, le thym séché, l'origan séché, le sel et l'huile d'olive dans un petit robot culinaire et mélangez 5 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés.
3. Placez le mélange dans un récipient hermétique.

Mais encore...

Prenez une feuille de pâte feuilletée prête à l'emploi, badigeonnez-la d'huile d'olive, saupoudrez-la généreusement de za'atar, coupez en lanières et faites cuire au four jusqu'à coloration dorée. Un délice à l'apéro !

BABA GANOUSH, SAUCE TAHINI

C'est la saveur fumée des aubergines qui fait de ce plat simple et délicieux une vraie merveille. Si je devais choisir un seul légume à emporter sur une île déserte, ce serait une aubergine... sans hésiter. Couper la peau de ce légume pour révéler sa chair douce et fumante, c'est une joie dont je ne me lasse pas.

4 personnes
40 minutes

- 4 aubergines
- 1 poignée de persil plat
- 200 ml de sauce tahini (voir page 13)
- Les graines d'une demi-grenade
- 2 c. à café de graines de sésame noir
- Huile d'olive

1. Faites chauffer une poêle en fonte épaisse, à feu moyen. Vous n'avez pas besoin d'huile pour la cuisson : c'est la peau des aubergines qui va brûler, pas l'huile. Ne percez pas la peau des aubergines: posez-les simplement entières dans la poêle.
2. Faites cuire les aubergines environ 10 minutes jusqu'à ce qu'un des côtés commence à s'aplatir, puis retournez-les pour cuire un autre côté. Continuez jusqu'à ce que les quatre côtés des aubergines soient cuits. Comptez 20 à 30 minutes de cuisson, selon la taille des aubergines. Avec les doigts, palpez-les pour vérifier que la chair est bien molle.
3. Quand les aubergines sont bien cuites, retirez-les de la poêle et laissez-les refroidir 5 à 10 minutes. Ciselez le persil plat.
4. Coupez chaque aubergine en deux et récupérez la chair avec une cuillère. Dans un saladier, mélangez grossièrement la chair des aubergines avec la sauce tahini. Dressez la préparation sur un plat, saupoudrez de graines de grenade, de sésame noir et de persil plat ciselé. Arrosez d'huile d'olive et servez. Pour plus de facilité encore, vous pouvez aussi simplement couper les aubergines en deux, dans la longueur, les poser sur un plat et les arroser de sauce tahini.

Mais encore...

Choisissez toujours des aubergines brillantes et fermes. Pas de souci si elles vous semblent « trop » cuites : la peau protège leur chair. Et sincèrement, une aubergine crue, ce n'est pas bon. Servez le baba ganoush avec du pain.





LABNEH

Ce fromage à la crème fait maison va changer votre vie. Il peut être utilisé de mille et une façons et est très facile à réaliser. Il vous ramènera à l'époque où les familles préparaient leurs propres fromages.

(Re)découvrez un savoir-faire ancestral en toute simplicité. Dépaysement garanti !

Je vous propose ici la recette la plus simple et basique, mais vous pouvez y apporter votre touche personnelle en y mélangeant des ingrédients tels que de la ciboulette, du persil ou des noix hachées. S'il vous prend une envie folle de labneh, n'oubliez pas que pour un résultat parfait, vous devez le laisser égoutter un jour ou deux.

6 personnes
5 minutes
1 jour ou 2
d'égouttage

- 500 g de yaourt grec ou bulgare épais
- 2 c. à café de sel marin

1. Versez le yaourt dans un saladier. Ajoutez le sel (ou les autres ingrédients si vous en utilisez, voir ci-dessus) et fouettez pour bien l'incorporer.
2. Prenez un essuie propre (ou une étamine bien serrée) et placez-le sur un bol. Versez le mélange de yaourt au centre de l'essuie.
3. Prenez les quatre coins de l'essuie, rassemblez-les et tordez jusqu'à ce que l'eau commence à sortir. À l'aide d'un morceau de ficelle, fermez le sac que vous venez de fabriquer à ses extrémités, puis suspendez-le au-dessus d'un bol et faites égoutter, 1 à 2 jours, à température ambiante.
4. Quand le labneh est prêt, coupez soigneusement la ficelle et ouvrez le sac. Vous aurez une belle boule ronde de fromage.

Mais encore...

Servez le labneh avec du za'atar (voir page 13) et du pain frais. Si vous préférez une version sucrée, servez avec du miel et des amandes effilées. Vous pouvez le conserver au réfrigérateur pendant plusieurs jours dans un bocal hermétique.



BILLES DE LABNEH

Si vous voulez impressionner vos invités, essayez cette variante du labneh. Ces billes sont belles à regarder, délicieuses à déguster et tout aussi faciles à préparer. J'adore en offrir à mes amis, c'est une de mes façons de leur dire que je les aime. Vous pouvez les conserver au réfrigérateur pendant environ une semaine.

4 à 6 personnes
10 minutes + le temps
de préparation du
labneh (voir page 17)

- 1 portion de labneh
- 2 c. à soupe de graines de sésame grillées
- 2 c. à soupe de graines de nigelle
- 2 c. à café de za'atar (voir page 13)
- 250 ml d'huile d'olive

1. Prenez le labneh qui aura été égoutté pendant environ 24 heures et retirez-le de l'essuie: le labneh doit être assez solide.
2. Façonnez de grosses billes de 3 à 4 cm de diamètre et roulez-en une partie dans les graines de sésame, une autre partie dans les graines de nigelle et le reste dans le za'atar.
3. Dans un bocal en verre à large goulot, placez délicatement les billes, une à la fois. Couvrez d'huile d'olive et fermez le bocal hermétiquement. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Mais encore...

Servez ces billes en entrée ou pour un buffet, avec du pain pita frais (voir page 140). Si vous les servez immédiatement, pas besoin de les couvrir d'huile d'olive. Autre idée : roulez une partie des billes dans de la ciboulette finement hachée ou dans n'importe quelle herbe de votre choix.

AUBERGINES FUMÉES AUX POIS CHICHES RÔTIS

Les aubergines sont sublimes quand elles sont bien cuites. Par contre, quand elles sont mal cuites et caoutchouteuses, c'est un désastre. Au restaurant, nous passons toute la journée à préparer des aubergines pour le baba ganoush ou pour ce plat-ci, et certaines personnes se pâment à l'idée de manger leur chair douce et crémeuse (moi la première). C'est encore une fois facile à réaliser et le résultat est délicieux, en entrée ou en accompagnement d'autres plats.

6 personnes
45 minutes

- 6 grosses aubergines (préparées de la même manière que pour le baba ganoush (voir page 14)).
- 1 bouquet de persil plat
- 2 citrons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre

Pour les pois chiches

- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Sel marin
- Huile d'olive

1. Préparez les aubergines en suivant les mêmes étapes que pour le baba ganoush (voir page 14). Hachez finement le persil plat. Pressez le jus des citrons.
2. Pour les pois chiches: rincez soigneusement les pois chiches et égouttez, puis séchez-les. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle en fonte et faites-les rôtir, à feu doux, avec 1 c. à café de sel et le cumin.
3. Quand les aubergines sont bien cuites, évidez la chair et hachez-la, pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez l'huile d'olive, le persil haché, le jus des citrons, 1 c. à café de sel, le cumin et mélangez bien.
4. Pour servir, remplissez un bol avec la crème d'aubergines. Décorez avec les pois chiches rôtis.

Mais encore...

Servez avec du labneh maison (voir page 17), quelques feuilles ou du persil haché et un filet d'huile d'olive. Pour les pois chiches, utilisez de préférence les pois chiches que vous avez cuits pour faire le houmous (voir page 11).



SALADE DE BETTERAVES À LA MAROCAINE

J'aime tellement les betteraves que j'en mangerais même en dessert. D'ailleurs, nous préparons parfois de la glace à la betterave au restaurant. La betterave bouillie n'est pas au goût de tout le monde, mais croyez-moi, goûtez cette salade !

4 à 6 personnes
1 heure
1 heure de repos minimum

- 4 betteraves crues
- 2 citrons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de céleri
- 1 c. à café de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 botte de persil plat
- Sel marin

1. Dans une grande casserole, faites cuire les betteraves avec leur peau 40 minutes à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsque vous y enfoncez un couteau aiguisé. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
2. Pelez les betteraves et coupez-les en petits cubes. Coupez la branche de céleri en petits morceaux. Versez le céleri et la betterave dans un plat.
3. Pressez le jus des citrons. Dans un bol, mélangez le jus des citrons, l'huile d'olive, le vinaigre, le paprika et le cumin en poudre. Versez sur les betteraves et le céleri, puis mélangez.
4. Hachez finement le persil plat et mélangez-le dans la salade. Laissez reposer au moins 1 heure au réfrigérateur.

SALADE DE CAROTTES

Moi, j'ai été élevée avec cette délicieuse salade de carottes. Quand vous la goûterez, vous comprendrez pourquoi les légumes sont omniprésents dans notre cuisine.

4 personnes
45 minutes

- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 1 c. à café de graines de cumin
- 3 citrons
- 500 g de carottes
- 4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc à l'estragon
- 1 c. à café de paprika fumé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel marin et poivre noir du moulin

1. Pelez et râpez finement l'ail. Hachez finement le persil plat et la coriandre. Au mortier, écrasez les graines de cumin. Pressez le jus des citrons.
2. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Faites-les cuire, 10 à 15 minutes à l'eau bouillante salée : elles doivent rester *al dente*, légèrement croquantes sous les dents.
3. Égouttez les carottes, versez-les dans un saladier, ajoutez l'ail râpé, le persil et la coriandre hachés, le cumin, le jus des citrons, le vinaigre, le paprika fumé et l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez avec les mains.
4. Réservez au réfrigérateur 1 heure avant de servir.

