À ma mère

Street food

Le cœur de la cuisine méditerranéenne

Simona El-Harar

Racine

« J’ai grandi avec la street food et j’ai ça dans le sang. Il y a quelque chose d’unique dans la façon dont l’odeur peut vous transporter dans un lieu. Et puis, vous voyez directement ce que les cuisiniers préparent et vous commencez à avoir l’eau à la bouche. »

Il n’y a pas de véritable définition de ce qu’est la street food, si ce n’est que c’est une cuisine qui se consomme dans la rue. Son histoire remonte très loin et est certainement antérieure aux restaurants. Lors des fouilles de Pompéi par exemple, on a retrouvé des traces de nombreux vendeurs de street food. Quant à la nourriture elle-même, elle est aussi variée que dans n’importe quel type de restaurant classique. Il est par contre possible de dire ce que la street food n’est pas : ce n’est pas de la haute gastronomie et ce n’est pas censé l’être. Cela peut être beau à regarder, mais c’est avant tout conçu pour être mangé assez rapidement et en mouvement.

Si la street food est présente dans le monde entier, du *fish and chips* mangé dans un journal au Royaume-Uni, à la pizza en Italie, en passant par le *hot-dog* consommé lors d’un match de baseball aux États-Unis et les omelettes à la chair de crabe en Thaïlande, ce livre se concentre principalement sur les recettes du Levant et de la Méditerranée. Mais d’où qu’elle vienne, la street food possède des caractéristiques communes : la nourriture doit être savoureuse et faire appel aux sens par l’odeur et la couleur. Souvent, le menu des bons vendeurs de street food est limité. Ils préparent peut-être un unique plat, mais cela fait partie du plaisir et c’est probablement un signe de qualité. J’éviterais comme la peste un vendeur de street food qui se vante de faire des sushis, des pizzas et autres hamburgers (cela existe réellement), car je recherche quelque chose de beaucoup plus authentique.

Qu'il s'agisse d'une simple ouverture dans un mur servant un seul plat spécialisé, ou d'une boulangerie élaborée, le principe est le même. Vous sentez, vous voyez, vous achetez et ensuite vous mangez. Pas de vaisselle délicate, de nappes en damas, la street food est directement liée à l'expérience gustative. Vous créez la scène sur laquelle la nourriture est mangée, que ce soit sur un banc public, ou sur une plage ensoleillée.

Un aspect de la street food qui me procure le plus grand plaisir est de manger avec les mains. C'est ce qui fait toute la joie dans la street food. C'est le genre de nourriture dont il ne faut pas se préoccuper. Elle doit avoir bon goût, mais elle ne doit pas nécessairement être parfaite sur Instagram.

Israël est un pays qui rassemble de nombreuses cultures et chacune d'entre elles apporte sa nourriture. Ce livre regroupe des recettes du Yémen, de Turquie, d'Irak, de Tunisie, du Maroc et de bien d'autres pays qui sont tous présents dans le *melting pot* qu'est Israël. Il est évident que chaque région a sa façon de réaliser ses recettes. J'ai essayé de les garder aussi simples que possible pour que vous puissiez les réaliser chez vous. Ces recettes sont quelques-unes de mes préférées, que vous pourrez partager avec d'autres.

J'espère que vous apprécierez.

Simona El-Harar

le sommaire

Falafels 16

Sabich 19

Burgers d'aubergine 20

Pois chiches rôtis au cumin 23

Houmous au foul 24

Amandes grillées 29

Beignets d'aubergines et courgettes 30

Olives marinées 32

Sauce tahini vert 35

Foul au cumin 36

Gözleme 38

Grissini au cumin et à la nigelle 40

Croques israéliens 43

Bouquets de chou-fleur panés au za'atar 44

Pickles de légumes 47

Bricks à l'œuf 48

Latkes de pommes de terre aux épinards 51

Végétarien Condiments et snacks Poisson Viande Pains et douceurs

Fatayer 52

Omelettes israéliennes 54

Laffa bédouin 56

Labneh 59

Babka salée 60

Za'atar 62

Chimichurri à la grenade 65

Bagels de Jérusalem au za’atar 66

Schnitzels de poulet 69

Zhug 70

Sambusak 73

Borekas au fromage 77

Khachapuri 79

Jachnun 81

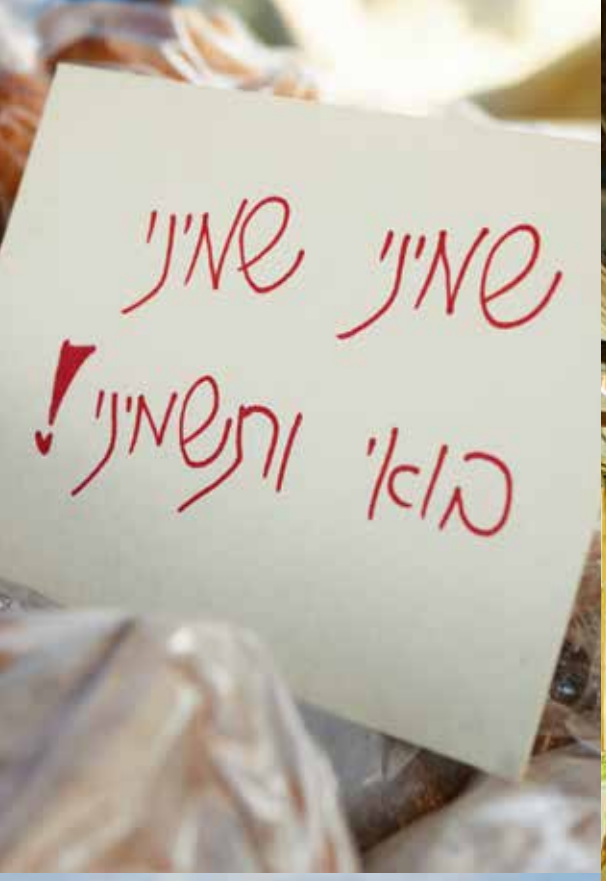
Tomates concassées 82

Salade de pommes de terre 84

Fricassée tunisienne 87

Ceviche de maquereau 88
Poireaux rôtis au thon frais 91
Sauce au yaourt à la menthe 92
Galettes de poisson 94
Calamars comme à Ashdod 97
Harissa 98
Anchois frits 101
Poisson entier frit 104
Baharat 107
Shawarma au poulet 108
Shawarma au poisson 111
Kubaneh 113
Musakhan 114
Ailes de poulet épicées 117
Amba 118
Sucettes d'agneau à la cannelle 121
Arayes 122
Petits pains challah farcis à la viande 125
Böreks à la viande 129
Pastels au thon de maman 130

Cigares marocains à la viande 133
Lahmacun 135
Tartare de bœuf aux aubergines fumées 136
Tacos de laitue 138
Salade parfaite 141
Maamoul 142
Confiture de carottes 145
Glace à l'eau à la grenade 146
Soufganiyot 148
Chebakia 151
Biscuits au tahini 152
Confiture d'aubergines 154
Sahlep 156
Basbousa 158
Nuits libanaises 161
Glace vanille et sésame noir 165
Yaourt glacé aux pistaches et fruits frais 166
Babka 169
Biscuits Hamantaschen 170
Index par ingrédient 172


שמיני שמיני
מואי ותשמיני!

Falafels

Les falafels sont sans doute ce qui représente le mieux la street food du Moyen-Orient dans l'esprit de la plupart des gens. Comment ne pas en être fan ? Parfaits pour les végétariens comme pour les carnivores, les falafels sont des petites boules délicieusement croustillantes et vraiment très faciles à préparer. Il y a quand même une règle essentielle à respecter : vous ne pouvez pas faire de bons falafels avec des pois chiches en conserve. Anticipez…pour pouvoir faire tremper les pois chiches toute la nuit.

18 | 30 min + 1 nuit + repos 1 h

200 g de pois chiches secs

1 gros bouquet de persil

1 gros bouquet de coriandre

1 petit piment vert

3 gousses d'ail

1 càc de cumin

1 càc de sel

½ càc de cardamome moulue

Le jus d'½ citron

½ càc de levure chimique

Huile de tournesol pour la friture

1. Faites tremper des pois chiches secs toute la nuit dans de l'eau : veillez à ce qu'il y ait au moins 5 cm d'eau au-dessus des pois chiches afin qu'ils puissent absorber suffisamment d'eau.
2. Le lendemain, égouttez les pois chiches et rincez-les à l'eau froide. Séchez-les soigneusement. Hachez grossièrement le persil, la coriandre, le piment vert et les gousses d'ail pelées.
3. Versez les pois chiches, le persil, la coriandre, le piment, l'ail, le cumin, le sel, la cardamome, le jus de citron et la levure chimique dans le bol d'un robot et mixez par à-coups, jusqu'à ce que la texture ressemble à celle d'un sable grossier : elle ne doit pas être trop fine.
4. Versez la préparation dans un saladier, couvrez et réservez 1 heure au frigo : cette étape permet aux falafels de rester bien compacts à la cuisson.
5. Faites chauffer environ 8 cm d'huile dans une grande poêle, à feu moyen. Formez des boules de la taille d'une balle de golf avec la préparation : serrez les fermement dans vos mains pour éviter qu'elles ne se cassent.
6. Posez délicatement les falafels dans l'huile chaude, qui doit être à environ 180 °C : testez la température de l'huile en y mettant un peu de préparation. Elle doit immédiatement se mettre à bouillonner. Faites cuire les falafels jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servir avec une salade de votre choix, du tahini (voir page 35) et de la harissa (voir page 98).

Sabich

C'est vraiment une recette classique de la street food, qui nous vient d'Irak. Dans les rues de Tel Aviv, il y a de nombreuses échoppes qui en vendent et j'adore m'y promener, attirée par l'odeur de ce plat typique. Il y a une alchimie incroyable entre tous les ingrédients du sabich, qui lui donnent un goût inimitable… Le houmous moelleux, les pommes sautées à l'amba, le zhug et les aubergines grillées se marient parfaitement. Je vois cette recette comme une version salée de la glace à la vanille, des pêches et du coulis de framboise de la Pêche Melba : les saveurs se complètent et c'est merveilleux. Il existe de nombreuses de variantes de ce plat, mais ceci est ma façon de le faire. Vous pouvez soit servir le sabich dans un pain pita, soit le présenter sur une assiette, avec du pain à côté.

6 40 min

6 œufs

2 grosses pommes de terre

2 grosses aubergines

2 càs d'huile d'olive

3 pains pita

1 portion de houmous (voir page 24)

1 càc d'amba (voir page 118)

1 càc de zhug (voir page 70)

Du tahini (voir page 35)

1 citron en rondelles

Sel

1. Mettez les œufs dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Faites-les bouillir environ 7 minutes puis mettez-les dans un bol d'eau froide. Quand ils sont froids, écalez-les et coupez-les en 2.
2. Épluchez les pommes de terre, lavez-les puis faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.
3. Coupez les aubergines en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Coupez les pommes de terre refroidies en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Dans une grande poêle, versez l'huile d'olive et faites chauffer à feu moyen. Mettez-y les tranches de pommes de terre et d'aubergines et faites-les revenir doucement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées : vous devrez peut-être le faire en plusieurs fois en fonction de la taille de votre poêle.
5. Lorsque les pommes de terre et les aubergines sont bien dorées, retirez-les de la poêle et égouttez-les sur du papier absorbant.
6. Pour composer le sabich, coupez chaque pain pita en 2 dans le sens de la largeur puis ouvrez chaque moitié avec un couteau bien aiguisé pour créer une poche.
7. Commencez par mettre environ 2 càs de houmous dans la poche et répartissez-le bien. Ensuite, ajoutez le reste des ingrédients : les pommes de terre frites, les aubergines, l'amba, le zhug, les œufs durs et le tahini. Terminez par une rondelle de citron.

Burgers d'aubergine

J'adore les burgers végétariens mais certaines recettes demandent beaucoup trop de préparation. Celle-ci est super facile et se prépare en deux temps trois mouvements. Pour moi, l'aubergine est la reine des légumes. Le secret pour réussir cette recette est de la cuire lentement et doucement. Après l'avoir essayée, vous n'en voudrez aucune autre !

4 | 1 h

2 grosses aubergines

2 tomates mûres

50 ml d'huile d'olive pour arroser les aubergines

4 pains à hamburger au choix

Quelques feuilles de salade

4 càc d'harissa (voir page 98)

100 ml de tahini (voir page 35)

Sel de mer

1. Préchauffez le four à 160 °C. Selon la taille des aubergines, coupez-les soit en grosses rondelles d'environ 4 cm d'épaisseur, soit dans le sens de la longueur pour former un steak d'environ 8 x 6 x 4 cm. Coupez les tomates en tranches.
2. Tapissez une plaque de papier cuisson et posez-y les steaks d'aubergine. Badigeonnez-les généreusement d'huile d'olive sur les 2 faces. Salez-les.
3. Enfournez 45 minutes en les retournant et en les arrosant d'huile d'olive toutes les 10 minutes. Lorsqu'ils sont bien dorés et bien moelleux, sortez-les du four.
4. Coupez les pains à burgers en 2 et tartinez chaque face avec de l'harissa. Posez des feuilles de salade puis le steak d'aubergine et quelques tranches de tomates. Arrosez de tahini. Servez immédiatement.

Remerciements

De nombreuses personnes ont contribué à la réalisation de ce livre, mais je tiens tout particulièrement à remercier Michelle Poskin des Éditions Racine qui a cru en moi encore et encore.
Je remercie mon incroyable partenaire, Tim Grosvenor, sans qui ce livre n'aurait jamais vu le jour.
Merci pour les heures de travail et le soutien que tu m'as apporté pendant toutes ces années.
Un merci très spécial également à Nathalie Bruart. Tu es extraordinaire.
Merci à mon équipe de Kitchen 151 et en particulier à Omer Zernitsky Dromi pour son incroyable savoir technique.
Et bien sûr, un énorme merci à toute ma famille qui m'a aidée et soutenue tout au long de ces années.

Simona

Textes : Simona El-Harar, Tim Grosvenor
Traduction de l'anglais : Nathalie Bruart
Photos : © Snir Gueta
Conception graphique et mise en page : Nathalie Jolie - www.visucy.com

www.racine.be
Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.
Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2022
Éditions Racine, Tour & Taxis - Entrepôt Royal
Avenue du Port, 86C / bte 104A
B-1000 Bruxelles

1er tirage
D. 2022. 6852. 16
Dépôt légal : juillet 2022
ISBN 978-2-39025-196-5
Imprimé en Europe