

Pas de levure, pas de blé et pas de pain, mais surtout pas de panique !

**DESORMAIS POUR PREPARER LA SORTIE D'ÉGYPTE,  
VOUS AVEZ LA RECETTE**

**VOS RECETTES DE PESSAH**



*Voyagez entre les mille saveurs  
des Chefs de notre Communauté ...*

**PESSAH CACHER VESAMEAH & BAUE GUT**

**חג פסח שמח**



## **C**HERS AMI.E.S,

Pessah se fête d'autant de manières qu'il y a de familles juives dans le monde, et nos plats de fêtes n'y font pas exception !

Viande, poisson, accompagnements et desserts, une multitude de recettes nous est proposée afin de fêter dignement la Sortie d'Égypte.

Et pourtant, cuisiner pour Pessah peut vite devenir un challenge assez ardu ! C'est dans cette optique que la rédaction de ce livre de recettes participatif vous a été proposée : nous rassembler, partager nos cultures culinaires et redécouvrir Pessah sous un nouvel angle gustatif !

Merci à toutes et à tous pour votre implication dans ce beau projet,

**PESSAH CACHER VESAMEAH & BAUE GUT**

**חג פסח כשר וטוב**

**STEPHANE GEISSMANN**

Consistoire Israélite du Bas-Rhin



# LES VIANDES



# EPAULE D'AGNEAU AU MIEL

par Eydel WEILL

## INGREDIENTS

1 épaule d'agneau  
*d'environ 1 ½ kg*

3 cuillères à soupe de miel

2 cuillères à soupe de mélange

4 épices (*en général, cannelle, clou de girofle, noix de muscade et gingembre*)

20 cl d'huile d'olive

4 gousses d'ail

2 échalotes ou petits oignons  
jaunes

1 branche de romarin

1 branche de thym

1 cube de bouillon de bœuf

Sel & poivre du moulin



**1** Dans un bol, verser l'huile et le mélange 4 épices. Faire chauffer doucement le miel pour le rendre liquide et l'ajouter dans le bol. Saler, poivrer et bien mélanger. A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner la viande sur tous les côtés puis laisser reposer 1 heure à température ambiante

**2** Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C

**3** Une fois que la viande a bien mariné, faire chauffer une grande cocotte puis y déposer l'agneau en prenant soin de colorer toutes les faces. Lorsque c'est fait, y ajouter les gousses d'ail et les échalotes - *ou petits oignons jaunes* - émincées. Diluer le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude puis le verser dans le fond de la cocotte

**4** Enfournier pour 1 heure à 170°C. Sortir alors la cocotte du four, retourner la viande, refermer le couvercle puis enfournier à nouveau pour 2 heures à 150°C. *Si au bout des 2 heures vous souhaitez la viande davantage confite, il est possible de laisser 30 minutes de plus.* Servir cette épaule d'agneau accompagnée au choix de pommes de terre sautées ou de légumes rôtis au four

# COTELETTES D'AGNEAU AUX TRUFFES

par Raquel OUAKNINE

## INGREDIENTS

1 ½ kg de côtelettes d'agneau

1 kg de truffes

2 à 3 cuillères de vinaigre

4 gousses d'ail

2 verres d'eau

1/4 de cuillère à café de  
safran ou de curcuma

Sel & poivre blanc



**1** Éplucher et tremper les truffes dans l'eau additionnée de vinaigre, puis rincer abondamment. Les couper en moitiés selon la grandeur

**2** Mélanger toutes les épices puis enrober les côtelettes et les truffes de ce mélange

**3** Placer dans une marmite les côtelettes et par-dessus les truffes

**4** Arroser de 2 verres d'eau et cuire 1 heure 30 à feu doux

**5** Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson

# LANGUE DE BŒUF AUX OLIVES

par Eve SEBBAN

## INGREDIENTS

1 langue de bœuf

5 gousses d'ail

Sel

Safran Spigol  
*ou 1 cuillère à café de curcuma*

Jus de citron

½ bouquet de persil



**1** Tout d'abord, faire blanchir la langue 30 minutes à l'eau bouillante

**2** L'égoutter, retirer la fine couche de peau pendant qu'elle est encore chaude et la couper en fines tranches

**3** Dans une marmite, mettre l'huile d'olive, disposer les tranches de langue, les gousses d'ail pelées, le sel et le safran

**4** Ajouter un peu d'eau et laisser cuire à feu moyen avec le couvercle

**5** Après 20-25 minutes, ajouter un petit jus de citron, les olives vertes coupées en rondelles après avoir été blanchies au préalable et le persil haché

**6** Poursuivre la cuisson à feu doux et laisser réduire la sauce

# LA DAFINA MAROCAINE DE PESSAH

par Rahel

## INGREDIENTS pour 8 personnes

- 1 kg à 1½ kg de petites pommes de terre
  - 1 patate douce
- 1 kg de viande de jarret
  - 5 œufs
- 1 boîte d'olives dénoyautées
  - 300 gr de fèves vertes surgelées
  - Fond d'huile
- 1 cuillère à soupe de sauce tomate
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de paprika
  - +1 de paprika piquant (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
  - 2 gousses d'ail
  - Sel & poivre

**1** Dans une grande marmite, mettre un petit fond d'huile, et mettre dans cet ordre : les olives et les fèves, la viande, les pommes de terre, les œufs, et l'ail en chemise

**2** Ajouter la sauce tomate et les épices

**3** Couvrir à mi-hauteur avec de l'eau froide et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure *ou jusqu'à évaporation de l'eau. Il doit rester un petit fond d'eau en fin de cuisson*

**4** Mettre la marmite sur la plata (plaque électrique)

**5** Déguster le lendemain midi



# LES YABRAKS

## INGREDIENTS

500 gr de viande hachée

2 œufs

1 romaine

1 oignon

2 pommes de terre râpée (50  
gr de riz)

Quelques feuilles de coriandre  
et de persil

2 cuillères à soupe de purée  
de tomate

1 cuillère à café de harissa

Huile

Sel & poivre

**1** Trier, laver et hacher le persil, la coriandre. Éplucher et émincer l'oignon

**2** Mélanger les légumes et la viande hachée, ajouter le riz les œufs, saler et poivrer

**3** Détacher les feuilles saines de la romaine, les laver avec soin, les tremper pendant quelques minutes à l'eau chaude pour les ramollir un peu. Bien égoutter

**4** Prendre les feuilles une à une et placer au milieu de chaque feuille 2 cuillères à soupe de farce, replier les feuilles autour de la farce pour faire des boulettes bien serrées

**6** Mettre l'huile à chauffer dans un faitout, ajouter la purée de tomate, la harissa, saler et poivrer, ajouter un bon verre d'eau puis aligner les feuilles farcies dans cette sauce et laisser cuire à couvert pendant 40 minutes



# LES BANATAGES

par Haya BENICHOU

## INGREDIENTS

pour une bonne dizaine de banatages

1 kg de pommes de terre

1 à 2 jaunes d'œuf

2 œufs durs

300 gr de viande hachée

2 oignons

persil, coriandre *selon goût*

Curcuma

Sel & poivre

Huile

Chapelure

(fécule ou farine de matsa)



**1** Préparation de la purée : éplucher et faire bouillir les pommes de terre. Laisser refroidir. En faire une purée (à la fourchette, ou au presse-purée). L'assaisonner avec sel, poivre, curcuma, persil haché. Ajouter un à deux jaunes d'œuf. Malaxer (avec les mains) pour bien unir les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement

**2** Préparation de la farce : dans une poêle, faire revenir dans un fond d'huile l'oignon finement haché. Ajouter la viande hachée, saler et poivrer. *On peut ajouter persil et coriandre.* Ajouter un verre d'eau et laisser cuire pendant à peu près 30 minutes. En fin de cuisson, la viande doit être cuite et l'eau évaporée

**3** Faire cuire deux œufs durs et les couper en lamelles (*en huitième, à peu près*)

**4** Façonnage : humidifier vos mains avec de l'eau. Former une boule de purée qu'on aplatira. Mettre au centre une cuillère de viande hachée et une lamelle d'œuf dur et refermer. Rouler entre les mains pour donner la forme (*ovale*). La farce doit être entourée par la purée.

*(Petit truc pour éviter le cauchemar en cuisine : si la purée est trop liquide, et beaucoup trop collante, on peut ajouter des flocons de purée et mélanger jusque obtenir une consistance facile à travailler.)*

**5** Cuisson : tremper chaque banatage dans de la farine de galette, puis dans l'œuf et faire frire en les retournant pour qu'ils dorent de chaque côté. On peut les réchauffer sur la plaque, et les servir en accompagnement ou en entrée.

# LE HACHIS PARMENTIER

## INGREDIENTS

1 kg de pommes de terre

350 gr de viande hachée

3 cuillères à soupe d'huile

1 jaune d'œuf pour dorer

Sel & poivre

1 pincée de muscade (*facultatif*)



**1** Préchauffer le four à 210°C

**2** Laver les pommes de terre et les faire bouillir avec leur peau pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, faire revenir la viande hachée dans l'huile, jusqu'à ce que ce tout soit saisi, en remuant constamment

**3** Rincer les pommes de terre à l'eau froide et les éplucher tant qu'elles sont encore un peu chaudes

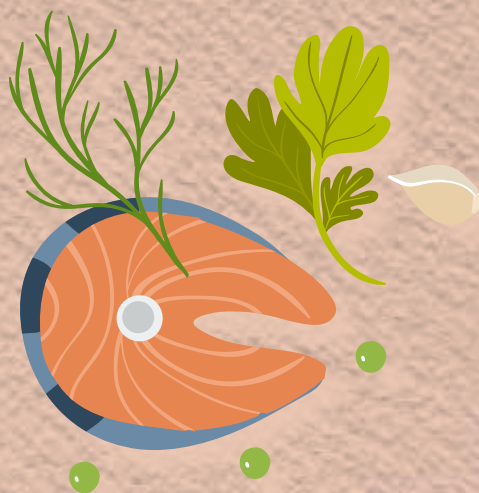
**4** Placer dans un saladier, saler et poivrer, puis écraser au presse-purée. *On peut y ajouter une pincée de muscade*

**5** Dans un moule, étaler à la cuillère la moitié de la purée. Verser la totalité de la viande hachée *sans le jus de cuisson*, et recouvrir de l'autre moitié de purée

**6** Battre le jaune d'œuf et en badigeonner le dessus du hachis. Faire des croisillons à l'aide d'une fourchette

**7** Enfourner 10 à 15 minutes jusqu'à ce que ce soit joliment doré

# LES POISSONS



# DARNES DE THON A LA PROVENCALE

par Piroulie

## INGREDIENTS

pour 4 personnes

4 darnes de thon rouge

2 oignons

4 tomates

1 gros poivron rouge

4 gousses d'ail

½ bouquet de basilic

20 cl de vin blanc

250 gr de petits champignons  
de Paris frais (*facultatif*)

Huile d'olive

Sel & poivre



Une excellente recette, facile à réaliser, que l'on peut faire aussi avec des pavés de saumon ou des dos de cabillaud.

**1** Mettre 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et faire revenir les darnes à feu vif 1 minute de chaque côté. Réserver

**2** Éplucher les oignons et les émincer finement, couper le poivron rouge en petits cubes, ébouillanter les tomates pour ôter leur peau et les couper en morceaux

**3** Faire revenir dans une autre poêle les oignons et les poivrons dans 4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Quand les poivrons sont tendres, ajouter les tomates, l'ail, quelques feuilles de basilic hachées et éventuellement des petits champignons frais et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que le mélange soit cuit et bien réduit

**4** Ajouter 10 cl de vin blanc et poser les darnes sur cette sauce, les parsemer de basilic haché

**5** Faire cuire 15 à 20 minutes suivant l'épaisseur de vos tranches et vos préférences culinaires en découvrant la poêle les 5 dernières minutes, ajouter les 10 cl de vin restant et laisser cuire encore 1 ou 2 minutes

# PATE DE THON

par Davina GEISSMANN

## INGREDIENTS

1 boîte de thon à l'huile

1 boîte de thon au naturel

2 œufs durs

2 cuillères à soupe de  
mayonnaise

2 cuillères à soupe de ketchup  
*ou 1 cuillère à soupe de concentré  
de tomate*

1 sachet de gélatine dissout  
dans ½ verre d'eau

**1** Mixer tous les ingrédients ensemble

**2** Verser le mélange dans un moule à cake

**3** Mettre au frais avant dégustation



# CARPE A LA JUIVE

par Esther CERF

## INGREDIENTS

Carpe coupée en morceaux

3-4 gousses d'ail

Persil

1 gros oignon

Farine  
*ou matzenmehl*



**1** Saler légèrement le poisson la veille et laisser mariner avec de l'ail coupé en rondelles

**2** Prendre le persil, 1 gros oignon et 2 gousses d'ail et les émincer en persillade

**3** Dans de l'huile, mettre la persillade et de la farine *ou matzenmehl* jusqu'à que cela devienne roux

**4** Mouiller avec de l'eau

**5** Laisser cuire la tête et la queue environ 25 minutes, puis le reste encore environ 20 minutes

# FAUSSES CREVETTES CARMELISEES

C'est une recette à base de substitut de crevettes que l'on trouve dans les magasins cachères marque type «jacob le pêcheur».  
par Helyette

## INGREDIENTS pour 5 personnes

700 gr de substituts de  
crevette (*fausses crevettes*)

1 kg d'oignons  
(*sachet d'oignons congelés*)

6 cuillères à soupe de sauce  
soja sucrée

3 cuillères à soupe de miel  
liquide



## SUGGESTION

Une fois les crevettes bien revenues, vous pouvez ajouter une conserve de lait de coco, saupoudrer de curry et y briser quelques noix de cajou. Ou pour un résultat plus provençal, faire revenir une conserve de pulpe de tomate et ajouter du basilic ciselé.

**1** Mettre de l'huile d'olive dans une grande poêle puis y faire revenir les oignons (*environ 15 minutes*)

**2** Une fois les oignons bien réduits, mettre 5 cuillères à soupe de sauce soja et le miel et bien mélanger

**3** Laisser revenir les oignons à feu moyen d'abord sans le couvercle puis, une fois que les oignons ont pris une bonne couleur, remettre le couvercle environ 30 minutes. Réserver

**4** Dans une autre poêle y mettre de l'huile d'olive et faites revenir les crevettes à feu moyen jusqu'à qu'ils soient bien dorés

**5** Une fois la cuisson des substituts terminée, les rajouter à la poêle avec les oignons et bien mélanger.  
Avant de servir, rajouter à la poêle une cuillère à soupe de sauce soja sucrée et réchauffer encore un peu

# PETITS CHOUX AU SAUMON FUMÉ

par Shelly MAMOU

## INGREDIENTS

Saumon fumé

Pour les petits choux :

225 gr de farine de matsa

20 cl d'eau

10 cl d'huile

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de sucre

4 œufs



**1** Préchauffer le four à 180 °C

**2** Préparer la pâte à choux : faire bouillir les liquides avec sel et sucre, ajouter la farine de matsa en pluie, remuer vigoureusement. La pâte forme une boule et se détache des parois. La dessécher 1 minute à feu doux, laisser tiédir et ajouter les œufs un à un

**3** Humidifier ses mains et former des petites boules

**4** Enfourner environ 20 minutes

**5** Laisser refroidir, puis couper en 2 et fourrer de saumon fumé

## SUGGESTION

On peut varier les garnitures (mousse de thon, tchoukchouka, etc.)

# QUELQUES IDEES D'ACCOMPAGNEMENTS



# LES KNEIDLECH VONT AU BALL

par Claudine GUTMANN

## INGREDIENTS

150 gr de farine de matsa

2 œufs

2 dl de bouillon de poule  
ou d'eau chaude

1 bonne cuillère à café de sel  
*(adapter selon le goût)*

2 cuillères à soupe d'huile de  
tournesol

1 cuillère à café de poivre

1 bonne cuillère à café de  
gingembre  
*(adapter selon le goût)*



**1** Battre légèrement les œufs

**2** Mélanger tous les ingrédients

**3** Ajouter un peu d'eau si la pâte  
est trop sèche

**4** Laisser reposer plusieurs  
heures au frais recouvert d'un film  
alimentaire

**5** Façonner des petites boulettes  
de 2 cm dans les mains  
*(prévoir 2-3 boulettes par personne)*

**6** Déposer délicatement les  
boulettes dans la soupe chaude

**7** Laisser gonfler 10-  
15 minutes jusqu'à voir de petits  
frémissements

**8** Réserver les boulettes dès  
qu'elles remontent

# GALETTES AUX BROCOLIS

Ces galettes sont entre le pancake et la crêpe.  
Rapides à faire, elles sont sans gluten et donc parfaites pour Pessah

## INGREDIENTS

pour une douzaine de galettes

250 gr de brocolis en petits  
bouquets

2 œufs,  
jaunes et blancs séparés

50 gr de farine de matsa

2 cuillères à soupe de crème  
liquide

1 cuillère à café de curry

Sel & poivre



**1** Faire cuire les brocolis à la vapeur 10 minutes. Ils doivent être tendres mais encore verts

**2** Mettre au mixeur avec la crème, les jaunes d'œuf, la farine de matsa, le curry, le sel et le poivre à pleine puissance pendant 15 secondes. La purée doit être fine. *Si elle est trop épaisse, ajouter un peu de lait, mais, attention, elle ne doit pas être liquide.* Réserver

**3** Monter les blancs en neige ferme (*avec une pointe de sel, ça aide*). Les incorporer délicatement à la purée de brocolis

**4** Faire chauffer une poêle, badigeonnée de beurre fondu. Déposer un peu de pâte en cercles et cuire comme des blinis

**5** Régalez-vous !

# SOUPE DE FEVES

par Esther ARAMA

## INGREDIENTS

1 paquet de fèves surgelées  
*sans la peau*

Quelques os à moelle

1 courgette

3 pommes de terre

2 oignons

1 peu de céleri

Quelques branches de  
coriandre

Huile d'olive *ou de colza*

Sel

**1** Dans une marmite, verser un filet d'huile et faire revenir tous les légumes avec les os à moelle quelques minutes à l'étouffée, sans eau ni sel

**2** Rajouter de l'eau bouillante jusqu'à recouvrir les légumes et laisser mijoter. (*À mi-cuisson et selon votre goût, ajouter du sel et du poivre*)

**3** En fin de cuisson, ajouter une branche de coriandre fraîche, retirer les os à moelle et mixer le tout.

*Rectifier l'assaisonnement si besoin*



# FARFELS

Les Farfels sont de très petites pâtes préparées à base principalement de farine de matsa, d'œufs et/ou de matsa pilée. C'est un plat identitaire de la cuisine ashkénaze d'Europe de l'Est.

## INGREDIENTS

pour 4 personnes

500 gr de poireaux  
*(veillez à respecter la quantité)*

500 gr de viande hachée

2 œufs battus

4 cuillères à soupe de farine  
de matsa fine

50 gr de noix hachées *(facultatif)*

Noix de muscade, sel & poivre

Farine de matsa pour paner

Huile pour la friture



**1** Hacher finement les parties blanches des poireaux et cuisiner à la vapeur jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Laisser refroidir et presser bien pour faire sortir toute l'eau possible

**2** Mélanger les poireaux avec la viande, un œuf battu, la farine de matsa fine, les noix, un peu de noix de muscade. Assaisonner et battre bien *(ou passer le tout au mixeur)*

**3** Former de toutes petites galettes bien plates

**4** Saupoudrer les galettes de farine de matsa, puis les tremper dans le second œuf battu

**5** Faire frire dans un peu d'huile chaude, 4-5 minutes de chaque côté, pour qu'elles soient bien dorées. Égoutter sur du papier absorbant et servir chaud

# LATKES

par Inbar

## INGREDIENTS

1 kg de pommes de terre

1 oignon moyen

3 œufs

3 cuillères à soupe de farine  
de matsa

Sel & poivre

Persil (*facultatif*)

Huile pour la friture  
*1 petit fond*



**1** Éplucher les pommes de terre et l'oignon, bien les rincer, puis les râper *soit manuellement, soit au robot. Veiller à retirer l'excédent d'amidon qui aurait pu se former en pressant fortement les pommes de terre et l'oignon râpés entre vos mains*

**2** Les placer dans une jatte, saler poivrer et ajouter la farine

**3** Battre les œufs en omelette dans un bol, puis les ajouter à la préparation précédente. Bien mélanger le tout

**4** Dans une poêle à frire chauffer l'huile sur feu moyen

**5** À l'aide d'une grande cuillère, poser des tas de la préparation, bien espacés. À mi-cuisson retourner les paillassons, puis les laisser égoutter sur du papier absorbant. *Remuer la préparation à chaque fois avant de faire frire*

## SUGGESTION

On peut faire aussi les paillassons géants au four, *version barquette alu* : Préchauffer le four à 180°C. Faire chauffer un peu d'huile dans une petite casserole sur feu moyen puis la verser soit dans une barquette alu soit dans une casserole.

Verser la préparation, égaliser, puis enfourner pour 35 minutes.

# MATSE KUGEL AUX POIRES

par Corinne UNTERBERGER

## INGREDIENTS

6-7 matsot

1 kg de poires

4 œufs

1 gros oignon émincé

150 gr de margarine

Sel & poivre



**1** Tremper les matsot pendant 10 minutes et les essorer

**2** Les mettre dans un saladier avec les œufs, la margarine ramollie, l'oignon, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout

**3** Prendre une cocotte en fonte et faire chauffer de l'huile. Puis y ajouter la préparation

**4** Au bout de 2 minutes, mettre la casserole au four et cuire à 200°C pendant 1 heure (*il faut que la préparation soit bien croustillante*)

**5** Au sortir du four, saupoudrer de sucre

**6** Couper les poires en quartiers et les faire cuire dans de l'eau que l'on se servira comme jus pour mouiller le Kugel lorsqu'on le réchauffera sur la plata (*plaque électrique*)

# PIZZA SUR CROUTE DE CHOU-FLEUR

par Inbar



## INGREDIENTS

1 tête de chou-fleur de taille moyenne *ou 3 courgettes moyennes*

1 pincée de sel

1 cuillère à café d'origan séché

½ cuillère à café de poudre d'ail

2 cuillères à soupe de poudre d'amandes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 œuf

2 cuillères à soupe de parmesan, *mozzarella ou autre fromage finement râpé (facultatif)*

+ Garnitures à pizza de votre choix

**1** Préchauffer votre four à 220°C

**2** Hacher le chou-fleur au mixer *ou à la râpe* jusqu'à obtenir une grossière texture de semoule

**3** Placez-le dans un bol au micro-ondes pendant 5 minutes

**4** Verser le chou-fleur sur une serviette de cuisine propre et après refroidissement, essorer autant que possible

**5** Dans un bol, mélanger le chou-fleur, le sel, l'origan, la poudre d'ail, poudre d'amande, parmesan (*si désiré*) et l'huile d'olive. Batta l'œuf à la fourchette, puis incorporer au mélange les autres ingrédients

**6** Former la pâte en boule et la placer sur une tôle recouverte de papier sulfurisé huilé

**7** Étaler la pâte et faire cuire pendant environ 11 à 14 minutes

**8** Retirer du four, rajouter la garniture de votre choix : sauce tomate, olives, fromage, basilic, origan. Soyez créatif !

**9** Faire cuire à nouveau pendant 4-5 minutes

# PASTELS DE POMME DE TERRE AUX OEUFS

de Mamie Messody (zal) par Esther ARAMA

## INGREDIENTS

pour une trentaine de pastels

12 pommes de terre à chair jaune

6 œufs durs

1 œuf cru

Persil plat

1 citron frais

Sel & poivre

Huile

Farine de matsa



**1** Préparer 2 assiettes pour la panure :

- Farine de matsa mélangée avec du sel dans une assiette creuse

- 4 à 5 œufs battus avec du sel

**2** Faire bouillir vos pommes de terre préalablement épluchées. Faire bouillir en parallèle vos œufs pour qu'ils soient durs

**3** Écraser les pommes de terre bouillies à la fourchette jusqu'à ce qu'elles deviennent lisses

Assaisonner cette purée avec du sel, du poivre, un peu d'huile, une cuillère de farine de matsa, du citron frais et y casser un œuf. Bien mélanger le tout. *Goûter et rectifier l'assaisonnement, si besoin*

**4** Couper les œufs durs, écraser à la fourchette et assaisonner toujours avec générosité avec du sel, du citron, de l'huile, un peu de poivre et beaucoup de persil plat ciselé

**5** S'humidifier les mains à l'eau *ou à l'huile*, former des boules de purée, créer un petit creux au cœur de la boule et y insérer la préparation d'œufs durs (*point 4*). Reforme joliment les pastels

**6** Mettre l'huile de friture à chauffer (*pas trop fort*)

**Petite astuce** : mettez un petit morceau de carotte dans votre bain de friture, ça évitera à l'huile de brûler

**7** Passer d'abord les pastels dans la farine de matsa sur toutes les faces, puis dans l'œuf battu. Frire sur les deux faces, *c'est assez rapide puisque tout est déjà cuit*, puis réserver sur du papier absorbant

## SUGGESTION

Autres garnitures possibles : thon, viande hachée assaisonnée cuite

# AUBERGINES FRITES LIGHT

par Shelly MAMOU

## INGREDIENTS

1 belle aubergine  
1 œuf  
1 cuillère à soupe d'huile  
Sel  
Ail en poudre  
Paprika

**1** Couper l'aubergine en tranches de 1 cm

**2** Batre l'œuf avec huile et épices, y tremper les rondelles d'aubergines

**3** Les déposer sur un papier sulfurisé sur la plaque du four

**4** Mettre sous le grill, surveiller et retourner au bout de quelques minutes pour faire cuire l'autre côté



# LES DESSERTS



# MATZA KUCHEN

par Minda SZMERLA

## INGREDIENTS

8 œufs séparés

200 gr de sucre

200 gr de poudre d'amandes

1 jus de citron

50 gr de farine de matsa

**1** Préchauffer le four à 170°C

**2** Battre les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse

**3** Ajouter le jus de citron, les amandes et enfin la farine de matsa

**4** Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation

**5** Faire cuire pendant 20 minutes



# GATEAU AU CHOCOLAT

par Kelly

## INGREDIENTS

200 gr de chocolat

100 gr d'huile

100 gr de sucre

4 œufs

4 cuillères à soupe de poudre  
d'amandes

Une pincée de sel



**1** Préchauffer le four à 160°C

**2** Faire fondre ensemble le  
chocolat et l'huile

**3** Battre le mélange et ajouter  
le sucre, puis à nouveau bien  
mélanger

**4** Ajouter les œufs, la poudre  
d'amandes, le sel et mélanger le  
tout

**5** Saupoudrez les galettes de  
farine, puis trempez-les dans  
l'œuf battu

**6** Enfourner pendant 30 minutes

## SUGGESTION

Vous pouvez faire fondre 100 gr de  
chocolat et en napper votre gâteau &  
y ajouter la décoration de votre choix :  
amandes effilées, coco râpée etc.

# MATSA BREI

par Sandra HIRSCH

## INGREDIENTS

pour 1 personne

1 matsa

1 œuf

Un peu de lait

Un peu de beurre

**1** Humidifier une matsa sous l'eau afin de pouvoir l'émietter dans un bol

**2** Rajouter 1 œuf battu

**3** Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de lait. Mélanger le tout à la fourchette

**4** Faire chauffer une poêle beurrée et verser le tout comme une crêpe. Retourner au bout de quelques minutes

**5** Déguster avec du sucre



# TARTE AUX FRAISES

par Shelly MAMOU

## INGREDIENTS

### Pour la pâte à tarte :

250 gr de farine de matsa  
*ou de poudre d'amandes*

125 gr de margarine

50 gr de sucre

40 gr de fécule de pommes de  
terre

1 œuf + 1 jaune d'œuf

Sel

Un peu d'eau

### Pour la crème pâtissière :

4 jaunes d'œuf

150 g de sucre

50 gr de fécule de pomme de  
terre

½ L d'eau

1 goutte d'extrait de vanille

Un peu de confiture de fraises

Fraises

**1** Préparation de la pâte à tarte : mélanger les divers ingrédients de la pâte à tarte, puis fonder un moule et faire cuire à blanc 15 minutes à 180°C

**2** Préparation de la crème pâtissière : faire blanchir les jaunes d'œuf, le sucre et l'extrait de vanille au batteur, ajouter la fécule puis l'eau bouillante sans cesser de remuer. Faire épaisser sur le feu et filmer au contact pour faire refroidir

**3** Verser la crème pâtissière encore tiède sur le fond de tarte, garnir de fraises puis napper d'un peu de confiture de fraises fondue



# TARTE AU CITRON MERINGUEE

par Shelly MAMOU

## INGREDIENTS

Pour la pâte à tarte :  
*voir Tarte aux fraises*

Pour la crème pâtissière :  
4 jaunes d'œuf

150 gr de sucre

50 gr de fécule de pomme de  
terre

½ L d'eau

Le zeste et le jus d'un citron

Pour la meringue :  
2 blancs d'œuf

Une pincée de sel

100 gr de sucre



**1** Préparation de la pâte à tarte : mélanger les divers ingrédients de la pâte à tarte, puis foncer un moule et faire cuire à blanc 15 minutes à 180°C

**2** Préparation de la crème pâtissière : faire blanchir les jaunes d'œuf, le sucre, le zeste et le jus au batteur, ajouter la fécule puis l'eau bouillante sans cesser de remuer. Faire épaissir sur le feu et filmer au contact pour faire refroidir. Verser la crème pâtissière encore tiède sur le fond de tarte

**3** Préparation de la meringue : faire une meringue française en montant en neige les blancs et le sel puis incorporer le sucre

**4** Pocher sur la tarte et mettre sous le grill 10 minutes à 150 °C ou faire dorer au chalumeau

# GUSS TARTE

par Hubert WEIL

## INGREDIENTS

### Pour le fond de tarte

250 gr de poudre d'amandes

200 gr de sucre

2 à 3 œufs

Un peu de schnaps

1 kg de compote de pommes

### Pour le biscuit

4 œufs

4 cuillères à soupe de sucre

4 cuillères à soupe de farine  
de matsa ou de fécule



**1** Préchauffer le four à 170°C

**2** Préparer le fond de tarte en mélangeant les amandes, le sucre, les œufs et le schnaps

**3** Étendre dans un moule puis ajouter par-dessus la compote de pommes. Cuire pendant 20 minutes

**4** Pendant ce temps, préparer la pâte à biscuit avec les jaunes d'œufs, le sucre, la farine ou la fécule puis les blancs battus en neige

**5** Déposer cette pâte sur les 2 premières couches

**6** Enfourner pendant environ 60 minutes

# MOELLEUX AUX POMMES

Ce gâteau est un inconditionnel de la Pâques juive polonaise.  
par Lorine BLUM

## INGREDIENTS

6 œufs

200 gr de sucre

3 pommes

3 verres de poudre d'amandes

4 cuillères à soupe de farine  
de matsa



**1** Préchauffer le four à 160°C

**2** Battre les œufs et le sucre

**3** Ajouter les pommes râpées  
ou coupées en cubes, la poudre  
d'amandes et la farine de matsa

**4** Ajouter les œufs, la poudre  
d'amandes et le sel puis mélanger  
le tout

**5** Enfourner 35 à 40 minutes

## SUGGESTION

Vous pouvez napper votre moelleux  
de sirop de sucre, de confiture ou de  
pommes caramélisées.

# NOUGATINE D'AMANDES

par Raquel OUAKNINE

## INGREDIENTS

Amandes grillées

Sucre

## RATIO

Pour chaque verre ½  
d'amandes grillées,  
préparer 1 verre de sucre  
caramel



**1** Préparation du caramel : dans une casserole, faire fondre à feu doux le sucre, en versant une cuillère à la fois jusqu'à épuisement de la quantité indiquée. Veiller à ce que le caramel ne brûle pas

**2** Lorsque le caramel est prêt, y incorporer les amandes grillées et bien mélanger

**3** Verser sur un plan de travail en bois huilé, puis étaler sur 1cm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie préalablement huilé

**4** Découper des carrés ou losanges et laisser durcir avant de décoller

# MACARONS AU CHOCOLAT

par Elia MAMOU

## INGREDIENTS

200 gr d'amandes entières

200 gr de chocolat

150 gr de sucre

1 œuf et 1 jaune

**1** Préchauffer le four à 180°C

**2** Mixer les amandes, le chocolat en carreaux, et le sucre jusqu'à obtenir une poudre

**3** Ajouter les œufs jusqu'à obtenir une pâte

**4** Laisser reposer, puis former des boules. Bien les espacer sur une plaque (*ils s'étalent en cuisson*)

**5** Cuire une dizaine de minutes (*ils doivent être moelleux à la sortie du four, car ils durcissent en refroidissant*)



# MILLE FEUILLES AU CHOCOLAT

par Corinne UNTERBERGER

## INGREDIENTS

4 jaunes d'œuf

250 gr de chocolat noir

125 gr de margarine

6 matsot

**1** Faire fondre le chocolat avec la margarine

**2** Mettre les 4 jaunes d'œuf dans un saladier et bien les mélanger

**3** Ajouter le chocolat fondu en le versant au fur et à mesure sur le mélange tout en continuant de remuer, pour obtenir une préparation un peu épaisse

**4** Dans un saladier mettre de l'eau additionnée d'un peu de sucre et de schnaps

**5** Prendre une matsa, l'humecter de cette préparation et la mettre dans un plat. Y poser une couche de chocolat (*environ 3 cuillères à soupe*)

**6** Prendre une 2<sup>e</sup> matsa humectée puis le chocolat et ainsi de suite jusqu'à utiliser les 6 matsot

**7** Recouvrir d'un peu de mélange chocolat et mettre au réfrigérateur pendant 2 heures minimum

**8** Découper des petits morceaux et c'est prêt !



# GATEAU AUX AMANDES

par Nadine HIRSCH

## INGREDIENTS

250 gr de sucre

200 gr de poudre d'amandes

7 œufs

4 cuillères à soupe de farine  
de matsa

Le jus d'un citron



**1** Préchauffer le four à 170°C

**2** Battre les jaunes d'œuf avec le sucre

**3** Ajouter les amandes, la farine de matsa et le jus de citron

**4** Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement

**5** Verser le mélange dans un moule

**6** Enfournier pendant 60 minutes

## SUGGESTION

Vous pouvez y ajouter la décoration de votre choix : amandes effilées, coco râpée, sucre vanillé, etc.

# BEIGNETS A LA CUILLERE

Oui oui ! Vous avez bien lu ! Des beignets croustillants, légers, moelleux ET pour Pessah ! Les essayer, c'est les adopter!

## INGREDIENTS

5 œufs

7 cuillères à soupe bombées  
de farine superfine de matsa  
(*cake meal*)

1 verre de jus d'orange  
(*ou lait ou eau*)

Zeste d'orange (*facultatif*)

2 à 3 cuillères à soupe de  
sucre *selon le goût*

1 sachet de sucre vanillé

1 ½ cuillère à café de levure  
chimique *spécial Pessah*

Huile pour la friture



**1** Dans un saladier, mélanger la farine de matsa, le sucre et sucre vanillé. Former un puits au centre et y casser les œufs, puis ajouter les zestes d'orange

**2** Ajouter progressivement le jus d'orange, puis mélanger énergiquement la pâte à beignets jusqu'à l'obtention une pâte bien homogène et lisse. Laisser reposer environ 5 minutes

*Attention : l'appareil à beignets de doit pas être trop liquide ou trop épais ! Si c'est le cas, rajouter soit de la farine de matsa soit du jus d'orange. Veiller à ne pas obtenir une pâte trop liquide car il sera difficile de former les beignets*

**3** Ajouter la levure chimique (*quand l'huile est chaude pour la friture*)

**4** Dans un bain de friture, déposer à l'aide d'une cuillère à soupe de petites portions de pâte (*quelques boules à la fois*) et laisser dorer. Procéder de cette façon jusqu'à épuisement de la pâte

*Attention : l'huile ne doit pas être trop chaude sinon les beignets risquent de cuire à l'extérieur et resteront crues à l'intérieur*

**5** Égoutter sur un papier absorbant et saupoudrer de sucre ou bien de miel chaud

# BOUNTY MAISON

Une recette de Pessah simple et efficace qui permet d'obtenir une texture parfaite et le vrai goût du Bounty !

## INGREDIENTS

1 verre de sucre *soit 150 gr*

½ verre d'eau *soit 80 gr*

1 blanc d'œuf *soit 35 gr*

2 ½ verres de noix de coco  
râpée *soit 140 gr*

200 gr de chocolat noir *ou au lait*



**1** Dans une casserole, faire bouillir pendant quelques minutes l'eau et le sucre afin d'obtenir un sirop

**2** Monter le blanc en neige et y incorporer le sirop tiédi petit à petit

**3** Incorporer la noix de coco râpée

**4** Filmer et mettre au réfrigérateur pendant minimum 20 minutes

**5** Former des boules (*environ 20 gr*). Les placer au congélateur pendant minimum 20 minutes

**6** Faire fondre le chocolat et y plonger délicatement les boules de noix de coco. Attendre que ça sèche avant de les toucher (et de les manger !)

# BISCUIT ROULE

par Elia MAMOU

## INGREDIENTS

4 œufs

125 gr de sucre

1 cuillère à soupe d'huile

100 gr de fécule de pomme de terre



**1** Préchauffer le four à 190°C

**2** Battre les jaunes en mousse avec les 2/3 du sucre. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'eau chaude, ajouter l'huile. Laisser doubler de volume

**3** Monter les blancs en neige et ajouter le reste du sucre. Puis incorporer les blancs montés aux jaunes, enfin, ajouter la fécule

**4** Étaler le biscuit sur une plaque à gâteaux (d'environ 30 x 40 cm). Enfourner à une dizaine de minutes (*jusqu'à qu'il soit doré*)

**5** À la sortie du four, retourner le biscuit sur un torchon propre, décoller le papier sulfurisé et l'enrouler, tant qu'il est encore chaud, dans le torchon

**6** Vous pouvez ensuite le garnir de confiture, ou de mousse au chocolat

# NOUGAT GLACE AUX AMANDES

par Tselia SEBBAG

## INGREDIENTS

1 verre de poudre d'amandes

1 ½ verre de sucre

250 ml de crème liquide parvé  
*ou halavi*

3 œufs

Un peu d'alcool (*facultatif*)

Fruits frais ou coulis de fruits



**1** Faire caraméliser un verre de poudre d'amande avec un verre de sucre et laisser refroidir

**2** Battre 250 ml de crème liquide parvé ou halavi avec 3 œufs et un demi verre de sucre

**3** Lorsque c'est bien battu, incorporez le mélange d'amande et de sucre bien froid

**4** Mettre au congélateur une nuit entière

## SUGGESTION

Servir avec des fruits frais ou un coulis de fruits.

On peut aromatiser avec des alcools selon les goûts.

## HAROSSET

pour les soirs de Seder

### INGREDIENTS

pour un bol

230 gr de dattes dénoyautées

70 gr d'amandes

50 gr de noix

3/4 de cuillère à café de  
gingembre en poudre

1/2 cuillère à café de cannelle  
en poudre

2 clous de girofle

1 pomme pelée (*trognon ôté*)

Quelques pincées de poivre  
noir moulu

60 ml de vin doux de Pessah

**1** Dans le bol d'un robot, mettre tous les ingrédients et mixer 20 secondes à pleine puissance afin d'obtenir une pâte grossière

**2** Ajouter le vin et mixer à nouveau pour bien mélanger l'ensemble une dizaine de secondes à vitesse moyenne

### BON A SAVOIR

Se conserve 3/4 jours au frais



# - PEN - SA - BLES

## CREPES DE PESSAH

Salées ou sucrées, les crêpes font le bonheur des gourmands...  
petits et grands ! Voici une recette à tester d'urgence !

### INGREDIENTS

4 œufs

75 gr de féculé de pomme de  
terre

1 sachet de sucre vanillé

1 à 2 cuillères à soupe de  
sucre  
*(pour des crêpes salées ne pas mettre les  
2 sucres mais du sel)*

2 cuillères à soupe d'huile

240 ml de lait  
*(ou lait d'amande ou eau)*

Un peu de levure chimique  
*ou 1/4 de cuillère à café de bicarbonate*



**1** Dans un bol mettre la féculé et les sucres. Ajouter le lait et l'eau gazeuse, l'œuf et l'huile et bien mélanger le tout au fouet

**2** Faire chauffer une poêle anti adhésive, une fois chaude à l'aide d'un papier absorbant, huiler votre poêle à crêpes

**3** Verser 3 cuillères à soupe de pâte dans la poêle, faire un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface et poser sur le feu. Lorsque le rebord se décolle facilement et commence à dorer, c'est le temps de retourner la crêpe à l'aide d'une spatule. Laisser cuire environ une minute

**4** Répéter jusqu'à épuisement de la pâte *(surtout bien mélanger la pâte à crêpe entre chaque crêpe pour que la féculé ne retombe pas en bas)*

**5** Placer les crêpes cuites dans une assiette au fur et à mesure

# MAYONNAISE MAISON AU CITRON

en 3 minutes chrono !

## INGREDIENTS

pour 500 g de mayonnaise

12 œufs

Sel & poivre

2 cuillères à soupe de jus de  
citron

Huile



**1** Dans un bocal hermétique ou un pichet, mettre les oeufs entier, le sel et le poivre

**2** Mixer pendant 30 secondes

**3** Ajouter le jus de citron, puis tout en mixant, ajouter l'huile en filet

## BON A SAVOIR

- Plus vous ajouterez de l'huile, plus la mayonnaise sera consistante

- Se conserve facilement 10 jours au frais

# -PEN-SA-BLES

## LA PÂTE À CHOUX

Une super recette avec juste 4 ingrédients, à faire les yeux fermés !

### INGREDIENTS

pour 25 petits choux  
ou 15 petits éclairs

120 ml d'eau

60 gr de beurre (ou margarine)

75 gr de fécule de pomme de  
terre

2 à 3 œufs (choux : 2 - éclairs : 3)

Une pincée de sel

**1** Préchauffer votre four à 190°C

**2** Mettre dans une casserole l'eau, le sel, le beurre et faire bouillir

**3** Dans un cul de poule mettre la fécule et y verser le mélange chaud d'eau et beurre et battre vigoureusement.

Cette dernière doit se détacher facilement des parois.

Mettre la boule de pâte formée dans la casserole sur feu doux pendant quelques secondes, pour qu'elle dessèche

**4** Placer la pâte dans le cul de poule. Ajouter un premier œuf, en battant avec le FOUET ÉLECTRIQUE (*très important, sinon c'est impossible*) jusqu'à ce qu'il soit parfaitement intégré à la pâte. Répéter l'opération

**5** Lorsque votre pâte est bien souple, mais pas trop liquide, la placer dans une poche à douille. Placer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four

**6** Former des petits choux ou des petits éclairs. Veiller à bien espacer les choux pour qu'ils ne collent pas entre eux pendant la cuisson

**7** Enfourner pendant 15 minutes, puis baisser la température à 180°C pendant 10 à 15 minutes (*étape essentielle pour faire sécher les choux et éviter qu'ils ne ramollissent à la sortie du four*)



LE CONSISTOIRE C'EST  
VOTRE VIE JUÏVE !

PESSAH CACHER VESAMEAH & BAUE GUT

חג פסח שמח



Consistoire  
Israelite du Bas Rhin

[WWW.CIBR.FR](http://WWW.CIBR.FR)

[CIBR@CIBR.FR](mailto:CIBR@CIBR.FR) - 03 88 14 46 50

1a, rue René Hirschler - 67000 Strasbourg