

# Cuisine syrienne

La cuisine syrienne est le résultat de différentes influences culturelles et de plusieurs civilisations qui se sont succédées au moyen-orient.



Alep est la mère des farcis et des kebbés. On y trouve le plus grand nombre de variétés, de ce plat, à base de boulghour et de viande.



Servir du kebbé est une marque de respect envers l'invité .



La cuisine syrienne ancienne, riche et diversifiée. Elle nécessite du temps pour être préparée.



## Cuisine Syrienne

Animation Geneviève Bernard  
Zalloukh et Zinat  
2 et 3 mars 2017

## Houmous

### Ingrédients pour 6 personnes

300 g de pois chiches cuits et égouttés (à partir de 100 g mis à tremper la veille), 3 C à S de Tahin (purée de sésame), 1 verre de jus de citrons, sel, 1 petite gousse d'ail, 1 C à C de cumin, 1 C à C de paprika, 1 demi verre d'huile de tournesol, 1 verre d'eau glacée.

### Préparation

La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant 24 heures. Le lendemain, mettre les pois chiches égouttés dans 2 litres d'eau froide, porter à ébullition et laisser cuire 1 h à feu doux, jusqu'à ce que les pois chiches cuisent et deviennent complètement tendres.

Egoutter les pois chiches, les refroidir aussitôt sous le robinet d'eau.

Mixer les pois chiches en purée, en incorporant de l'ail haché, le tahin, le jus de citron et un peu d'eau froide pour avoir une pâte homogène ni liquide ni compacte. Saler selon votre goût.

Servir l'Houmous saupoudré de paprika et de cumin, garni d'huile de sésame ou d'huile d'olive pour le servir en assiette, ou tartiner des tranches de pain pour servir en toasts.

## Feuilles de chou farcies

### Ingrédients pour 4 personnes

100 g de riz rond, 1/4 de verre d'huile d'olive, 1 botte de persil, (selon la saison 1 tomate, 1 poivron rouge), 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1/2 C à C de curry syrien b'har (poivre blanc, poivre noir, coriandre et gingembre), 1 chou lisse.

*Sauce* : 1/2 C à C de cumin, menthe séchée et verte 1/2 C à C de chaque, 4 C à C de concentré de tomates.

Préparation : *Farce* : laver le riz, le mettre dans un saladier. Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux, ciseler le persil et les ajouter au riz, avec l'huile d'olive, le sel, le curry syrien b'har, la menthe, le concentré de tomates. Mélanger tout ensemble.

*Roulage des feuilles* : faire bouillir de l'eau puis plonger le chou et laisser frémir environ 10 minutes (les feuilles doivent être souples, mais pas trop cuites, pour se détacher et se rouler facilement). Couper les grosses nervures de chou, avant de les garnir de farce.

Étaler une feuille sur un plan de travail, mettre la garniture à la base de la nervure de la feuille en formant un boudin et laisser de la marge pour les bords.

*Cuisson* : tapisser le fond d'une casserole de 1 à 2 pommes de terre épluchées et coupées en tranche, cela empêche les feuilles du fond de coller ou de brûler. Disposer les feuilles roulées dans la casserole en les serrant. Recouvrir d'une assiette, surmontée d'un poids (exemple un bol rempli d'eau) pour empêcher les feuilles de s'ouvrir et de faire sortir la farce. Ajouter de l'eau chaude, de façon à ce que les boudins soient recouverts de 2 cm d'eau et y ajouter 1 C à S d'huile d'olive. Laisser cuire à feu très doux, 1 heure avant d'ajouter la sauce (*Sauce* : 1 C à S de purée de tomate, sel, 1 C à S de menthe séchée, 1 pincée de piment), et laisser cuire 1 heure de plus.

## Kebbé b'seniye

### Ingrédients pour 4 personnes

*Pâte* : 200 g de boulgour fin, 100 g de viande hachée maigre (bœuf ou mouton), 1/2 blanc de poulet, sel, 1 pincée de cumin, 1/2 C à C de piment de Cayenne, cannelle, b'har (curry syrien composé de poivre blanc, poivre noir, gingembre...), et amandes pour le décor.

*Farce* : 200 g de viande maigre hachée (bœuf ou mouton) 1 oignon, sel, cumin, 1/2 C à C de curry syrien, 50 g de noix hachées.

### Préparation

Mettre le boulgour à tremper dans 1 verre d'eau tiède 15 minutes. Ajouter les épices et passer le tout au hachoir. Ajouter les blancs de poulet et la viande hachée et hacher de nouveau ce mélange.

*Farce* : Faire revenir la viande hachée en ajoutant l'oignon haché. Ajouter le sel, le curry, la cannelle, les noix écrasées.

*Pâte* : Prendre une boule, la mettre dans un sachet en plastique (de congélation). Presser la boule avec une assiette de façon à obtenir un disque. Ou la faire naturellement entre les paumes de vos mains mouillées.

*Plat* : Disposer les disques sur plat allant au four très largement beurré, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'espace libre. Appuyer et souder tout en étendant la pâte pour remplir les espaces vides. Avec des mouvements circulaires, uniformiser et bien lisser la surface. Garnir avec la farce. Répéter les opérations de boulettes pour former la couche au dessus de la farce. Mouiller un couteau, puis bien marquer les bords. Découper au couteau des parts, puis des losanges. Ajouter une amande sur chaque losange. Arroser légèrement le plat d'huile d'olive, pour empêcher la pâte de s'assécher et la rendre plus moelleuse. En mettre un peu plus sur les bords car c'est la partie qui durcit la plus vite.

Enfourner à 180° C pendant 1h30.

Couper en parts. Servir tiède avec une salade et/ou du yaourt nature.

## Taboulé

### Ingrédients pour 6 personnes

200 g de semoule, 3 C à S d'huile d'olive, 1 C à C de cumin, 1 pincée de piment, 1 petit verre de jus de citron, 2 bottes de persil plat, 10 feuilles de menthe, 1 botte d'oignon tige, sel, 1 tomate fraîche ou tomate entière de conserve (200g).

### Préparation

Faire gonfler la semoule avec l'huile d'olive et le jus de citron, sel et cumin jusqu'à être « tout bu ». Pendant ce temps, hacher très finement les feuilles de persil, l'oignon tige, la tomate et les feuilles de menthe. Ajouter la verdure à la semoule gonflée.

Rabattre les côtés verticaux de la feuille sans garniture, puis la base horizontale et rouler la feuille fermement

l'eau avec l'ail, menthe séchée, un peu de sel, un peu de citron. Verser la sauce dans la casserole de façon à recouvrir les feuilles, avec un poids dessus, pour empêcher les feuilles de s'ouvrir et de faire sortir la farce. Mettre à cuire entre 1h30 et 2heures.

## Houmous de betterave

### Ingrédients pour 4 personnes

500g de betteraves cuites, 1 gousse d'ail, 2 C à S de tahiné, 1 citron, persil plat, sel.

### Préparation

Couper les betteraves en cubes, cela aidera à plus de régularité dans la texture de l'houmous de betterave. Râper une belle gousse d'ail. Verser dans le robot mixeur les dés de betteraves, l'ail râpé et les deux cuillères à soupe de tahiné. Le tahiné est une purée de graines de sésame, il en existe différentes sortes, celui qui vient de Grèce est légèrement torréfié et a donc plus de goût, celui qui vient du Liban est plus doux mais moins parfumé. Il faut tester pour savoir ce qu'on préfère, ici la couleur est beige c'est donc du grec, celui qui est plus blanc est libanais. Presser un citron et verser le jus obtenu (5 C à S) dans le mixer. Goûter et saler selon besoin.

Hacher la préparation pour obtenir la consistance voulue, l'idéal n'est pas d'en faire une purée mais de lui laisser quand même un peu de consistance. Réserver au frais jusqu'au moment de servir. Présenter avec du persil plat et du pain arabe. On peut aussi l'utiliser sur un buffet pour faire des canapés ou dans des mezze. C'est une salade fraîche, légère et pleine de parfums.

Une recette d'**entrée orientale** pour aujourd'hui, incontournable dans le **mezzé**, l'houmous est généralement présent sur toutes les tables libanaises. Souvent proposé dans les restaurants, l'houmous est une préparation culinaire du Proche-Orient très apprécié des amateurs de saveurs étrangères. Composé notamment de purée de pois chiches et de tahiné (ou crème de sésame), cette préparation culinaire s'écrit de différentes façons : hoummous, houmous, houmos ou encore oumos.

La vraie recette de l'houmous consiste à mélanger la purée de pois chiches et le tahiné avec de l'huile d'olive, du jus de citron et de l'ail écrasé. Le but est d'obtenir une pâte goûteuse et surtout très onctueuse. Ensuite disposez l'houmous dans un plat et parsemez-le de menthe hachée. On le mange à la main en formant des petites bouchées à l'aide du pain plat.

Le **tzatziki** (en grec **τζατζίκι**, prononcé dzadziki, parfois écrit jajiki) est un mezzé grec et turc qui peut être utilisé comme sauce ou comme entrée. Le mot est dérivé du turc cacik qui désigne une sorte de condiment. On le trouve également dans la cuisine Libanaise sous l'appellation Khیار bi laban ou Laban bi Khیار. C'est une délicieuse entrée très fraîche, très agréable.

### Ingrédients (pour 2/3 personnes) :

- 1 **concombre**
- 1 ou 2 gousses d'**ail**
- 2 cuillers à soupe de **menthe fraîche** hachée
- 4 cuillers à soupe d'**huile d'olive**
- 1 **yaourt** grec
- sel et poivre
- 1 pincée de piment d'Espelette

Coupez le concombre et 2 dans le sens de la longueur. Enlevez les graines, le couper en petits morceaux, salez et faites-le dégorger 15 minutes environ. Vous pouvez aussi le râper, dans ce cas bien l'égoutter. Dans un saladier, mettez l'ail pressé, la menthe ciselée, sel, poivre, le yaourt et l'huile d'olive. Mélangez bien. Ajoutez le concombre bien égoutté. Mélangez à nouveau. Saupoudrez d'une pointe de piment d'Espelette et mettez au réfrigérateur avant de servir bien frais.

Un délice !

Pour 20 [samossas](#) :

- 1 paquet de feuilles de **brick**
- 1 oignon
- 300 g [d'épinards](#)
- une barquette de **Feta**
- une boule de [mozzarella](#)
- 1 cuillère à soupe d'**huile d'olive**
- 1/2 cube de bouillon de volaille

Épluchez l'oignon et coupez-le en cubes. Faites le revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Dans un grand faitout, mettez vos épinards, 1/2 cube de bouillon de volaille, les dés d'oignon préalablement revenus et faites cuire à couvert pendant 5 minutes le temps que les feuilles tombent. (diminuent de volume). Égouttez et réservez.

Émiettez une petite barquette de Feta et coupez en petits morceaux une boule de mozzarella. Dans un saladier, faites une farce en mélangeant ensemble les 2 fromages et la poêlée d'épinards refroidie.

Coupez les feuilles de brick en deux. Prenez une demi feuille badigeonnez-la d'huile d'olive. Disposez une cuillère de la farce à base d'épinards et pliez en forme de triangle comme indiqué sur l'emballage..

Repassez un peu d'huile d'olive au pinceau. Disposez les triangles sur une ~~feuille~~ plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Préchauffez le four à 200°C.

Laissez cuire environ 10 minutes.

**Pour le taboulé** : Préparez 150g de boulghour comme indiqué sur l'emballage. Ajoutez ensuite 5 tomates émondées coupées en dés, 2 oignons finement émincés, 4 bouquets de persil plat et 1 bouquet de menthe hachés au couteau. Terminez en ajoutant le jus de 3 citrons jaunes et 6 cuillères à soupe d'huile d'olive. Conservez au frais jusqu'au moment de servir. Habituellement je ne fais pas gonfler mon boulghour dans l'eau, c'est le jus de citron additionné d'huile d'olive qui remplit cette mission mais c'était très bon ainsi aussi.