Sauce Toum ou sauce à l'ail

(Pour 30 cl de sauce)

1 tête d'ail avec au moins10 gousses d'ail bien fermes
3 cs de jus de citron filtré
40 cl d'huile neutre (pépins de raisin ou tournesol)
1 cs de sel fin

Éplucher l'ail et le dégermer. Le mettre dans un robot avec le sel et le réduire en purée. Ajouter l'huile en filet et faire monter comme une mayonnaise
Ajouter le jus de citron bien froid à mi-parcours.
On peut aussi cuire les gousses d'ail pour le rendre moins fort

Cette sauce relève les plats de viande comme le poulet Chiche Taouk ou le Kebbe Nayeh et se conserve un mois au réfrigérateur

Sauce Tarator de base

(Pour 20 cl de sauce)

3 cs de jus de citron filtré
120 g de tahiné
5 cs d'eau
1 gousse d'ail
1 cc de sel fin

Peler et dégermer la gousse d'ail. Mettre tous les ingrédients dans un robot, mixer avec 10 cl d'eau.

(Pour alléger la sauce on peut faire 80 g de tahiné et 50 g de yaourt)

Cette sauce relève falafels et poissons, elle assaisonne les salades de betterave et autres légumes cuits comme le chou-fleur. C'est la sauce indispensable de la cuisine libanaise.

Zaatar

125 g d'Origan ou de Thym sauvage
30 g de Sumac
60 g de Graines de Sésame grillées (torréfiées)
1/2 cc de Sel
1/4 cc de Cumin
1/4 de cc de Menthe

Il y a autant de variantes que de recettes de famille. On peut y ajouter des oléagineux, graines de courges, pignons, pistaches et noix.
A Alep, on ajoute de la poudre de pistache, le Zaatar de Jordanie contient de la menthe.

Mélange 5 épices

100g de poivre noir en poudre
25 g de cannelle en poudre
25 g de cardamome moulue
25 g de noix de muscade en poudre
25 g de clous de girofle en poudre

Mélanger tous les ingrédients

Atelier de cuisine libanaise du 20 mars 2025 avec Marie-Christine

Apéritif
Olives vertes, amandes sèches, pistaches
Cocktail Arak: Mojito de grenade, agrumes et arak
Limonade libanaise et jus de grenade pour le sans alcool
ou mojito de grenade sans Arak au sirop d'anis

Mezzés froids et chauds servis avec pain pita, oignons en rondelles et salade de chou
Fèves « Foul Moudammas »
Salade de betteraves au Tahina « Chamandar bi Tahiné »
Cigares au fromage « Rikakat b'jebneh »

Poulet mariné au citron « Chiche Taouk »
Chou-feur roti au tahiné « Arnabit bul foron »
Kebbe de courge

Meghli
Sfouf

Vin libannais Ahweh baïda ou café blanc

Mélange 7 épices

35 g de poivre doux 15 g de poivre noir 15 g de cannelle
10 g de cardamome verte
10 g de noix de muscade
5 g de clous de girofle
1 pincée de piment

Moudre chaque ingrédient individuellement avant de tout mélanger.