

CALENDRIER 5773

1ER SEPTEMBRE 2012 / 30 SEPTEMBRE 2013

Avec recettes
thématiques
par mois

Horaires de
Shabbat



Les fêtes
juives

Parasha de
la semaine

« A DÉVORER... SANS AUCUNE MODÉRATION »

Que du bonheur tout le long de l'année

שנה טובה

*Shana
Tova 5773*



Soyez tous inscrits dans le livre de la Vie !

Septembre 2012 Elloul 5772 / Tichri 5773

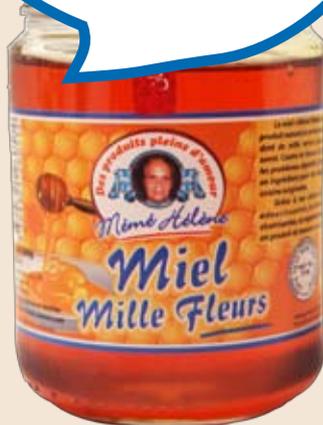
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
					31	1 14 Elloul  Ki Tetse sortie 21h19		
2 15 Elloul	3 16 Elloul	4 17 Elloul	5 18 Elloul	6 19 Elloul	7 20 Elloul  20h14	8 21 Elloul  Ki Tavo sortie 21h04		
9 22 Elloul	10 23 Elloul	11 24 Elloul <i>Anniversaire Mémé Hélène</i>	12 25 Elloul	13 26 Elloul	14 27 Elloul  20h00	15 28 Elloul  Nitsavim sortie 20h48		
16 29 Elloul Veille de Rosh Hashana	17 1 Tichri 1er jour Rosh Hashana	18 2 Tichri 2ème jour Rosh Hashana	19 3 Tichri Tzom Gedalia Jeune de Gedalia	20 4 Tichri	21 5 Tichri  19h45	22 6 Tichri  Vayeleh sortie 20h33		
23 7 Tichri	24 8 Tichri	25 9 Tichri	26 10 Tichri (Yizkor) Yom Kippur	27 11 Tichri	28 12 Tichri  19h30	29 13 Tichri  Ha'azinou sortie 20h18		
30 14 Tichri	« Les larmes sont à l'âme ce que le savon est au corps ». (Proverbe juif)		Horaire de shabbat:	1er septembre	8 septembre	15 septembre	22 septembre	29 septembre
			Lyon	20h00/21h02	19h47/20h48	19h33/20h34	19h20/20h20	19h06/20h06
			Marseille	19h55/20h55	19h43/20h42	19h30/20h29	19h17/20h16	19h05/20h03
			Strasbourg	19h52/20h57	19h38/20h42	19h23/20h26	19h08/20h11	18h54/19h56

BEIGNETS pour Rosh Hashana

Epluchez le potiron. Coupez-le en quartiers puis en tranches de 5 mm d'épaisseur et disposez-les sur un plat. Versez 5 c à s de farine dans une assiette plate. Cassez 2 oeufs dedans et battez comme une omelette. Chauffez de l'huile dans une poêle. Plongez chaque tranche de potiron dans la mixture et mettez-les à frire comme des beignets. Chauffez le miel sans faire bouillir et trempez-y chaque beignet. Retirez-les et posez-les sur un plat de service. Procédez de même avec les feuilles d'épinards !

Shana Tova !

Le miel mille fleurs "Mémé Hélène" pour mille et un instants de Douceur!



« Y a pas mieux qu'une bonne citronnade pour récupérer des forces après le jeûne de Kipour! Ensuite à nous ...Bouscoutou, Boulou, Kakes Markoud, Poule farcie...»

BON JEÛNE
Gmar Hativa Tova
A l'année prochaine !



Dafina de Blé

 Temps de préparation : 15 min
 Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1,7 kg de viande (paleron ou basse côte)
- 1 pied de bœuf scié
- 500g de blé tendre
- 2 boîtes de tomate concassée 400g « Mutti » ou 1 boîte 4/4 « Mémé Hélène »
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 2 oignons
- 5 gousses d'ail
- 1 c à c de piment doux en poudre
- 1 cuillère à soupe de Harissa
- 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 pincée de safran, sel, poivre
- 8 oeufs

La **Dafina de blé** dite *harissa* est le plat typique que préparait ma chère maman en Tunisie les vendredis après midi. Ce plat cuisait très longuement dans un récipient en terre cuite appelé **KANOUN** que *maman* allait déposer dans le four du boulanger.

Aujourd'hui, il en est autrement, elle mijote sur la plaque de shabbat toute la nuit

La *dafina* était dégustée tous les samedi midi dans toutes les maisons des juifs de Tunisie.

Elle se mange soit avec du pain soit avec du couscous. Elle s'accompagne d'œufs durs ayant obtenus une couleur cuivre par leur longue cuisson dans la marmite.

Faites revenir à feu très moyen dans une très grande marmite les oignons émincés dans l'huile. Une fois les oignons bien caramélisés, faites-y revenir la viande. Puis ajoutez les tomates concassées « Mutti » ou « Mémé Hélène », le concentré de tomates, le piment doux en poudre, le sel, le poivre, le safran et l'harissa. Remuez bien le tout, ajoutez vos morceaux de pied de bœuf après les avoir fait bouillir à grande eau salée pendant une petite demi heure. Ajoutez le blé et les oeufs crus entiers avec leur coquille et la tête d'ail.

Remplissez d'eau la marmite et recouvrez ainsi tous vos ingrédients. Portez à ébullition et après faites cuire à feux très, très doux pendant plusieurs heures. Plus l'harissa cuira, plus ce sera meilleur. On peut aussi mettre la marmite après l'ébullition au four thermostat 100 pendant toute une nuit. Pour servir, on cassera les œufs, on les coupera en deux et ils serviront à garnir les plats pour la belle présentation.



Soupe à l'oignon

 Temps de préparation : 10 min
 Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients :

- 800g d'oignons émincés surgelés ou frais
- 3/4 de litre de bouillon de viande
- 2 c. à s. de beurre
- 1 c. à s. de farine
- 3/4 de litre d'eau
- 1 baguette
- une pincée de noix de muscade râpée
- 100 g de fromage râpé
- Sel & Poivre



Dans une marmite sur feu doux, faites revenir les oignons émincés dans le beurre (ou margarine ou huile, à votre convenance) tout en remuant jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée. Couvrez les 10 premières minutes en mélangeant de temps en temps. Poursuivez la cuisson des oignons jusqu'à ce qu'ils caramélisent.

Au cours de cette étape qui prend au moins 15 minutes, les oignons vont perdre environ 80% de leur volume initial. Veillez à mélanger régulièrement pour que les morceaux dorent uniformément, sans brûler. Ensuite, incorporez la farine.

Versez le bouillon de viande que vous aurez préparé avec 75 cl d'eau + 3 c à soupe de poudre bouillon viande et 1 verre d'eau, assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Augmentez le feu et faire cuire environ 30 mn.

Préchauffez le grill du four. Versez la soupe à l'oignon dans quatre bols individuels allant au four. Disposez dans chaque bol 3 tranches de pain grillé et saupoudrez de fromage râpé. Posez les bols sur la tôle rigide du four et laissez dorer 5/10 minutes, jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles. Servez immédiatement.

Si vous n'avez pas de bol allant au four, découpez la baguette en tranches, parsemez chacune de fromage et mettez à gratiner au four à température moyenne jusqu'à dore. Servez la soupe à l'oignon accompagné de tranches de pain gratinées.



SUCCOTH ET SIMHA TORAH

Succoth nous rappelle le temps où nos ancêtres vivaient dans des huttes ou des tentes en branchages pendant leur marche à travers le désert. C'est un vrai bonheur de construire cette cabane où l'on doit s'asseoir, manger, boire pendant 8 jours et même y dormir si le temps est clément. Nous revivons ce que nos ancêtres ont vécu et c'est une vraie leçon d'indifférence au confort matériel. Le peuple d'Israël a appris, lors de cette traversée, que son existence dépend de Dieu, qui lui a prodigué, étape après étape, ce dont il avait besoin pour survivre dans le désert. Il a appris à rester confiant et à savoir apprécier ce qui lui est donné. Pendant ces 8 jours, nous invitons la famille et les amis à venir manger sous notre souccah et ainsi s'instaure une semaine de joie et d'effervescence très positive, dans la maison.

Pendant Succoth quatre espèces de plantes, le loulav (palmier), l'etrog (cédrat), les hadassim (trois brindilles de myrte), et les aravot) sont agitées lors des prières en direction des quatre points cardinaux, ainsi que vers le ciel et vers la terre, hors shabbat. Cette coutume symbolise la reconnaissance de la toute-puissance de Dieu dans la nature.

A Hoshana Rabba, il est de coutume de rester éveillé toute la nuit. Et le matin, dans les synagogues, les rouleaux de la Torah sont sortis et placés sur l'estrade de lecture. Les fidèles défilent sept fois autour d'eux avec le faisceau du loulav en récitant la prière de « Hochana » Simha Torah clôturent les fêtes de tichri. Toutes les synagogues finissent la lecture du rouleau de la Torah et commencent un nouveau cycle. C'est une joie infinie que de voir les rouleaux de la Torah portés à haut de bras, voir les enfants chanter et danser accompagnés de leur père.



Octobre 2012 Tichri 5773 / Cheshvan 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 ¹⁵ Tichri	2 ¹⁶ Tichri	3 ¹⁷ Tichri	4 ¹⁸ Tichri	5 ¹⁹ Tichri	6 ²⁰ Tichri
	1er jour Souccot	2ème jour Souccot	'Hol Hamoed	'Hol Hamoed	'Hol Hamoed  19h01	sortie 20h03 
7 ²¹ Tichri	8 ²² Tichri	9 ²³ Tichri	10 ²⁴ Tichri	11 ²⁵ Tichri	12 ²⁶ Tichri	13 ²⁷ Tichri
Hoshana Rabah	Shemini Atzeret	Sim'hat Torah			 18h46	 Berechit sortie 19h50
14 ²⁸ Tichri	15 ²⁹ Tichri	16 ³⁰ Tichri	17 ¹ Cheshvan	18 ² Cheshvan	19 ³ Cheshvan	20 ⁴ Cheshvan
		Rosh 'Hodesh	Rosh 'Hodesh		 18h33	 Noa'h sortie 19h37
21 ⁵ Cheshvan	22 ⁶ Cheshvan	23 ⁷ Cheshvan	24 ⁸ Cheshvan	25 ⁹ Cheshvan	26 ¹⁰ Cheshvan	27 ¹¹ Cheshvan
					 18h20	 Lekh Lekha sortie 19h25
28 ¹² Cheshvan	29 ¹³ Cheshvan	30 ¹⁴ Cheshvan	31 ¹⁵ Cheshvan			

«L'on dit souvent qu'un bon arrangement vaut toujours mieux qu'un mauvais procès une chose est sûre, dans les deux cas, la sagesse nous dicterait d'être assisté par un bon avocat !»

Mémé Hélène vous recommande donc son meilleur conseil :

Maître Aurélie NADJAR - Avocat au Barreau de Paris

✉ aurelie.nadjar@yahoo.fr. **La défense de vos intérêts est sa priorité.**

Horaire de shabbat:	6 octobre	13 octobre	20 octobre	27 octobre
Lyon	18h53/19h53	18h40/19h40	18h28/19h29	18h16/19h18
Marseille	18h52/19h51	18h40/19h39	18h29/19h28	18h18/19h18
Strasbourg	18h39/19h42	18h25/19h28	18h12/19h15	17h59/19h03



Quand la sauce devient art!

Sauces

Ketchup
Mayo



En plus d'être bonnes !
Elles sont hyper pratiques
dans leurs flacons squeeze

Gâteau de sorgho droo

 Temps de préparation : 15 min  Temps de cuisson : 30 min

Le sorgho est une céréale très ancienne mais inconnue de beaucoup. Très appréciée en Chine, en Inde et en Afrique, c'est une céréale qui maintient notre forme et notre vitalité quand l'hiver s'annonce. Elle se conjugue en préparation chaude faite avec du lait ou de l'eau, ce qui fait d'elle un petit déjeuner énergisant ou sinon la recette la plus connue est le gâteau de sorgho.



Ingrédients : 300 g de farine de Sorgho, 100 g de farine de blé, 200 g de sucre, 1 verre d'huile de tournesol, 1 orange, 6 œufs, 1 c. à café de graines d'anis, 50 g de raisins de Corinthe, 1 paquet de levure chimique, 1 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de graines de sésame, 120g d'amandes grillées, 1 c. à café de bicarbonate de soude

Râpez l'écorce d'orange, pressez la pulpe. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier en bois, ajoutez petit à petit de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte molle.

Répartissez soit dans des petits moules individuels soit dans un moule unique. Huilez-les auparavant. Mettez à four chaud Thermostat 5. Garnissez la surface de graines de sésame, de graines d'anis et d'amandes grillées.

Laissez cuire, environ 30 minutes. Retirez du four, démoulez. Un vrai délice à dévorer avec une bonne citronnade Kol Tov !



Risotto aux champignons et à l'oignon

 Temps de préparation : 10 min  Temps de cuisson : 30 min

Portez le bouillon de poulet à ébullition. Pendant ce temps, faites fondre la margarine, ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir à feu doux jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Ajoutez le riz et mélangez. Ajoutez 1 tasse du bouillon frémissant et portez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à évaporation presque complète du liquide, en remuant régulièrement.

Ajoutez une autre tasse de bouillon et laissez cuire de la même façon. Ajoutez la boîte de champignons et continuez à verser le bouillon tasse par tasse comme précédemment.

Cela devrait durer 20 minutes environ. L'ajout progressif de bouillon est la cuisson traditionnelle du Risotto italien. Cela lui donne sa texture onctueuse.

Baissez le feu et incorporez le persil et le parmesan. Couvrez et laissez cuire 2 min avant de servir. Le risotto doit être dégusté immédiatement

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 boîte de champignons émincés 800g "Mémé Hélène"
- 1 litre de bouillon de poulet préparé avec un litre d'eau et 3 c à soupe de poudre de bouillon
- 60 g de margarine
- 2 oignons hachés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 verre et demi de riz rond
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 5 cuillères à soupe de parmesan râpé GRANA PADANO





*Elle est aussi dans le cœur de ceux qui n'osent pas !
Dans le cœur de ceux qui ne peuvent plus,
Dans le cœur de ceux qui n'y croient plus !*

*Elle est dans le cœur de ceux qui
chaque matin baissent les bras*

*Notre mamie si
généreuse s'est installée
au fil des années dans le
cœur de tous les foyers*



*et représente notre
grand-mère à tous !*

*A l'écoute des Associations,
Mémé Hélène est toujours là
pour aider les plus démunis*

***Cette année encore, avec votre aide,
Elle va se battre pour eux !!!***

Retrouvez toutes ses actions sur www.meme-helene.com

Novembre 2012 Cheshvan 5773 / Kislev 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 16 Cheshvan	2 17 Cheshvan  17h09	3 18 Cheshvan  Vayera sortie 18h14
4 19 Cheshvan	5 20 Cheshvan	6 21 Cheshvan	7 22 Cheshvan	8 23 Cheshvan	9 24 Cheshvan  16h58	10 25 Cheshvan  Haya Sarah sortie 18h05
11 26 Cheshvan	12 27 Cheshvan	13 28 Cheshvan	14 29 Cheshvan	15 1 Kislev Rosh 'Hodesh	16 2 Kislev  16h50	17 3 Kislev  Toledoth sortie 17h58
18 4 Kislev	19 5 Kislev	20 6 Kislev	21 7 Kislev	22 8 Kislev	23 9 Kislev  16h43	24 10 Kislev  Vayetse sortie 17h52
25 11 Kislev	26 12 Kislev	27 13 Kislev	28 14 Kislev	29 15 Kislev	30 16 Kislev  16h38	

"La paix s'installera ici le jour où les Arabes aimeront leurs enfants plus fort qu'ils ne nous haïssent."

"Nous pouvons pardonner aux Arabes de tuer nos enfants mais nous ne pouvons pas leur pardonner de nous forcer à tuer les leurs."

Golda Meir

Horaire de shabbat:	3 novembre	10 novembre	17 novembre	24 novembre
Lyon	17h06/18h09	16h57/18h01	16h49/17h54	16h43/17h49
Marseille	17h09/18h10	17h01/18h02	16h54/17h57	16h49/17h53
Strasbourg	16h49/17h53	16h37/17h44	16h29/17h37	16h22/17h31

A DÉGUSTER SANS AUCUNE MODÉRATION

Mémé Hélène a mis tout son amour et son savoir-faire inimitable pour vous offrir ces pâtisseries, aux recettes authentiques, sans aucun artifice, sans conservateur, ni colorant.

Des ingrédients de qualité et des parfums pour tous les goûts !

Mémé Hélène



La molokhyia

 Temps de préparation : 15 min  Temps de cuisson : 6 h

La molokhyia est une herbe d'origine égyptienne, qui, utilisée en poudre, donne son nom à un plat tunisien dont l'aspect peu engageant (vert foncé !!!) rebute certains mais le goût est surprenant..... Tentez l'expérience, nous en sommes "accro" et Mémé Hélène aussi !

Ingédients pour 6 personnes : 1,300 kg de bœuf (jarret, paleron, macreuse ou de la joue), 1 gros oignon, 6 gousses d'ail, 1 paquet de molokhyia, 1 c à s de coriandre, 5 c à s d'huile de tournesol, sel, poivre

Epluchez l'oignon et les gousses d'ail. Hachez-les finement.

Coupez la viande en une douzaine de morceaux.

Faites chauffer dans une cocotte-minute l'huile, mettez-y à revenir le hachis oignon/ail pendant quelques minutes puis ajoutez la viande. Ensuite versez la poudre de molokhyia pendant 2 min.

Remuez l'ensemble. Une pâte va se former, versez doucement en remuant continuellement 1 litre d'eau. Laissez cuire à couvert pendant au moins 2 h à feu doux. Ce plat nécessite au début de la cuisson, de mélanger régulièrement. Au bout de deux heures, rajoutez de l'eau et faites cuire encore pour 2 h. A la fin de cette dernière cuisson, saupoudrez la coriandre pour parfumer.

Laissez cuire encore 1 heure ! Le plat est prêt dès que la sauce aura pris une couleur très sombre et qu'elle sera bien épaisse. La viande doit être fondante de sorte qu'elle se découpe sans couteau.

Certains aiment y ajouter 1 c à soupe d'harissa.

Blague entre amis : - J'ai fait de la molokhyia pour ce soir ! C'est un plat japonais. Ah bon ? dit l'ami - Et ben oui, il faut 2 baguettes pour la manger !!



Ragoût de viande aux beignets de choux-fleurs

 Temps de préparation : 20 min  Temps de cuisson : 1h05min

Ingédients pour 6 personnes : 1.3 kg de jarret de bœuf, 1 chou-fleur, 5 gousses d'ail, 1 oignon, 3 œufs, 4 c à soupe de concentré de tomates, 50 g de farine, sel, poivre, huile pour friture

Lavez le chou-fleur à l'eau vinaigrée. Détaillez-le en petits bouquets.

Coupez la viande en 6 beaux morceaux.

Dans une cocotte-minute, faites-y dorer l'oignon coupé en lamelles dans 2 cuillerées à soupe d'huile. Salez, poivrez.

Ajoutez les gousses d'ail pelées et coupées en petits morceaux et le concentré de tomates. Mélangez, laissez cuire 10 min en ajoutant un verre d'eau au bout de 5 min.

Mettez la viande, versez 5 verres d'eau et couvrez la cocotte.

Laissez cuire 40 min à partir de la mise en rotation de la soupape.

Dans une assiette, mettez la farine et les 3 œufs entiers. Mélangez en fouettant comme pour une omelette. Salez et poivrez. Prenez vos bouquets de choux-fleurs et enduisez-les de la préparation œuf/farine.

Dans une grande poêle, faites chauffer de l'huile et mettez-y à frire les choux-fleurs. Egouttez-les sur du papier absorbant. Versez-les ensuite dans la cocotte contenant la viande, ajoutez un demi-verre d'eau si besoin est, et laissez cuire à couvert environ 25 min (peut-être un peu plus selon la qualité de votre chou-fleur, à vous de vérifier la cuisson).

Votre sauce doit être bien épaisse.





BENEDICTIONS DE HANOUCCA

Avant l'allumage, le maître de maison et éventuellement tous les garçons de la maison, lorsque ceux-ci allument leur propre Ménorah, prononcent les deux bénédictions :

Le premier soir de la fête, on ajoute la bénédiction :

**1. « Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou
Mélè'h Haolam Achère Kidéchanou
Bemitsvotav Vetsivanou Lehadlik
Ner 'Hanouccah »**

**2. « Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou
Mélè'h Haolam Chéassa Nissim
Laavoténou Bayamime Hahème,
Bizmane Hazé »**

**3. « Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou
Mélè'h Haolam Chéhé'heyanou
Vekiyemanou Vehigianou Lizmane
Hazé »**

**Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi
de l'Univers, qui nous a sanctifiés par
Ses commandements et nous a
ordonné d'allumer les lumières de
'Hanouccah.**

**Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi
de l'Univers, qui a fait des miracles
pour nos pères en ces jours-là, en ce
temps-ci.**

**Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi
de l'Univers, qui nous a fait vivre,
exister et parvenir jusqu'à ce
moment.**

Décembre 2012 Kislev 5773 / Tevet 5773

 La Parasha de la semaine

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 17 Kislev  Vayishla'h sortie 17h49
2 18 Kislev	3 19 Kislev	4 20 Kislev	5 21 Kislev	6 22 Kislev	7 23 Kislev	8 24 Kislev
					 16h36  Vayeshev sortie 17h48	
9 25 Kislev	10 26 Kislev	11 27 Kislev	12 28 Kislev	13 29 Kislev	14 1 Tevet	15 2 Tevet
1er jour Hanouccah	2ème jour Hanouccah	3ème jour Hanouccah	4ème jour Hanouccah	5ème jour Hanouccah	Rosh' Hodesh  16h36 6ème jour Hanouccah	 Mikets sortie 17h48 7ème jour Hanouccah
16 3 Tevet	17 4 Tevet	18 5 Tevet	19 6 Tevet	20 7 Tevet	21 8 Tevet	22 9 Tevet
8ème jour Hanouccah					 16h38  Vayigash sortie 17h51	
23 10 Tevet	24 11 Tevet	25 12 Tevet	26 13 Tevet	27 14 Tevet	28 15 Tevet	29 16 Tevet
Jeune de Tevet					 16h43  Vaye'hi sortie 17h56	
30 17 Tevet	31 18 Tevet					



Horaires de shabbat:	1er décembre	8 décembre	15 décembre	22 décembre	29 décembre
Lyon	16h40/17h47	16h38/17h46	16h38/17h47	16h41/17h50	16h46/17h55
Marseille	16h46/17h50	16h44/17h50	16h45/17h51	16h48/17h54	16h52/17h59
Strasbourg	16h18/17h28	16h15/17h27	16h15/17h28	16h18/17h31	16h23/17h36

"Fais de ta vie un rêve et d'un rêve, une réalité !" **A. de St Exupéry**

Bonbons Sans Sucres



Sensations uniques
et originales



Les bonbons "Mincelles" sans sucres permettent de ne pas renoncer aux petites pauses douceur. Ils n'abîment pas les dents ! Pas d'aspartame mais du sucralose qui offre une sensation sucrée sans dénaturer le goût du bonbon ! **Manger équilibré, surveiller sa ligne tout en se faisant plaisir !**

TÊTES BRÛLÉES

LE BONBON QUI TE SECQUE LA TÊTE



Les Têtes Brûlées, ce sont les vrais, les seuls, les plus forts des bonbons qui piquent ! Ceux qui font friser la langue, retournent les papilles, réveillent pour de bon les sensations !

Les Têtes Brûlées sont réservées à tous ceux, petits ou grands, qui trouvent le citron trop doux, les groseilles et les pamplemousses pas assez acides.



“Un délicieux frisson”

Mes croquants aux amandes

 Temps de préparation : 20min  Temps de cuisson : 30min

Ingrédients :

- 5 oeufs
- 500g de farine
- 200g d'amandes entières avec la peau
- 350g de sucre semoule
- 2 bonnes cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 jaune d'oeuf

Malaxez cette pâte épaisse et collante, surtout ne rajoutez pas de farine.

Recouvrez une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier sulfurisé huilé.

Faites deux bandes de pâte de 7 cm de large sur 4 cm d'épaisseur. Battez le jaune d'oeuf et badigeonnez-en les bandes.

Enfournez pour 30 minutes à 200 °C

A la sortie du four, laissez tiédir 3 min puis munissez-vous d'un couteau à pain et débitez des croquants en forme de losanges ou de bâtonnets, selon votre humeur et votre fantaisie.

Débitez les bandes en tranches d'environ 1 cm.

ATTENTION : il est très important de couper les bandes lorsqu'elles sont encore chaudes car froides elles se casseront. Si vous aimez les croquants bien durs vous pouvez les enfourner pour quelques secondes sous le grill, mais dans ce cas là ils deviendront très croquants, comme du nougat et ressembleront à des croccantini italiens !



Grillez très légèrement les amandes dans une poêle sèche, elles libéreront plus de saveur dans le croquant mais ce n'est pas indispensable.

Dans un saladier, fouettez les oeufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger, les amandes entières ou concassées et la farine.



Crumble aux Pommes

 Temps de préparation : 15 min  Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 6 personnes : 6 belles pommes, 100 g de farine, 100 g de sucre, 120 g de margarine, 120 g de poudre d'amandes, 1 pointe de levure chimique

Mélangez farine, poudre d'amandes, levure et sucre. Coupez la margarine en petit morceaux et incorporez-la. Remuez bien le tout en conservant un aspect sablé ou gravier. La pâte est prête !

Epluchez et coupez les pommes en petit morceaux. Mettez-les au fond d'un plat et recouvrez de la pâte que vous émietterez au dessus des pommes.

Faites cuire au four à 210°C pendant 30 min environ.

Dégustez tiède avec une glace Vanille.



Crumble au Chocolat

 Temps de préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 20 min

Dans un saladier, versez la farine et 120g de margarine coupée en morceaux. Travaillez l'ensemble. Ajoutez alors le sucre, les deux pincées de sel, les noisettes concassées.

Faites fondre le chocolat que vous aurez râpé préalablement avec le reste de margarine, à feux doux, dans une casserole. Lorsque le chocolat est homogène, ajoutez 1 c à soupe de sucre et versez le lait de soja ou de l'eau progressivement. Retirez du feu, puis mettez les 2 oeufs entiers puis les 2 jaunes.

Mélangez. Remettez de nouveau au feu, la préparation va épaissir et versez-la immédiatement dans un plat allant au four.

Pendant ce temps, préchauffez votre four à 200°C (th 7). Emiettez de grosses poignées de pâte à crumble sur le chocolat pour le recouvrir complètement.

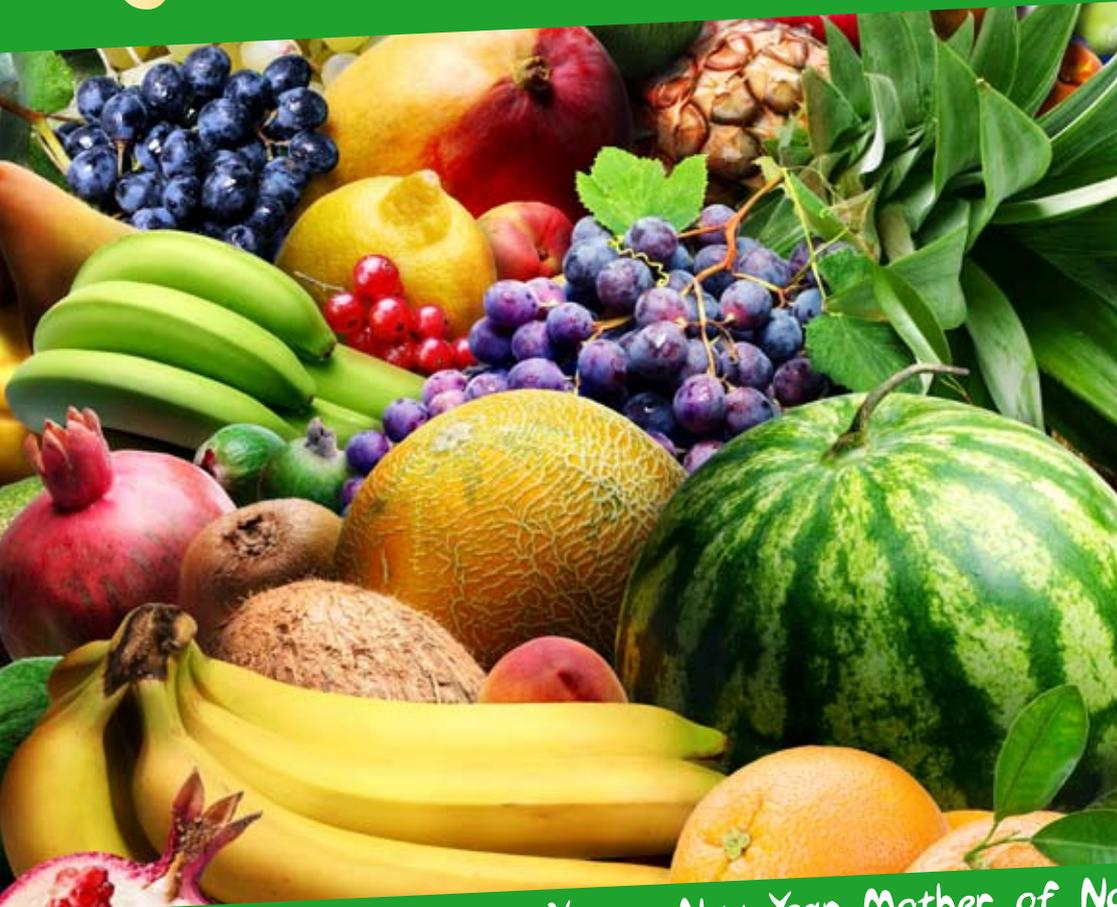
Enfournez pour 20 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 g de chocolat noir Emeth,
- 75g de noisettes concassées
- 200 g de margarine
- 200 g de farine
- 100 g + une cuillère à soupe de sucre en poudre
- 20 cl de lait de soja
- 2 oeufs, + 2 jaunes
- 2 pincées de sel.



Tou Bichevat



Bénédiction à réciter avant, si l'on goûte un fruit pour la première fois de la saison :

*Baroukh ata A-donai Elo-heinou
melekh haolam chéhé'hyanou
vékiyémanou véhiguiyanou
lizmane hazé*

*[Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu,
Roi de l'univers, qui nous a
accordé la vie, nous a sustentés
et nous a permis d'atteindre
cette occasion.]*

Bénédiction sur les fruits :

*Baroukh ata A-donai Elo-heinou
melekh haolam boré péri haets
[Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu,
Roi de l'univers, qui crée le fruit
de l'arbre.]*

Bonne année Mère nature Happy New Year Mother of Nature Shana Tova llanot

Janvier 2013 Tevet 5773 / Chevat 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 19 Tevet	2 20 Tevet	3 21 Tevet	4 22 Tevet  16h50	5 23 Tevet  Chemoth sortie 18h03
6 24 Tevet	7 25 Tevet	8 26 Tevet	9 27 Tevet	10 28 Tevet	11 29 Tevet  16h58	12 1 Chevat  Rosh Hodesh  Vaera sortie 18h11
13 2 Chevat	14 3 Chevat	15 4 Chevat	16 5 Chevat	17 6 Chevat	18 7 Chevat  17h08	19 8 Chevat  Bo sortie 18h20
20 9 Chevat	21 10 Chevat	22 11 Chevat	23 12 Chevat	24 13 Chevat	25 14 Chevat  17h19	26 15 Chevat  Bechala'h Shabbat Chira Tou BiShevat sortie 18h29 Tou bi'Shvat
27 16 Chevat	28 17 Chevat	29 18 Chevat	30 19 Chevat	31 20 Chevat		

Trois mères juives discutent de leur fils respectif...

La première :

- Moi, mon fils, il est tellement riche qu'il pourrait acheter Paris !

La seconde, un peu vexée :

- Moi, mon fils, il a tellement d'argent qu'il pourrait s'offrir Paris et New-York!

Alors la troisième termine :

- Mesdames, qu'est ce qui vous fait croire que mon fils a envie de vendre !

Horaire de shabbat:	5 janvier	12 janvier	19 janvier	26 janvier
Lyon	16h52/18h01	17h00/18h08	17h09/18h16	17h18/18h25
Marseille	16h58/18h05	17h06/18h12	17h14/18h19	17h23/18h27
Strasbourg	16h29/17h42	16h38/17h50	16h48/17h59	16h58/18h08



La cuisine chinoise n'aura plus de secret pour vous !
CRÉEZ TOUTES VOS ENVIES AVEC NOS AIDES CULINAIRES CHINOIS

Bœuf Hanoï sauté aux oignons

 Temps de préparation : 15 min  Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients : 1 kg de bœuf (macreuse), 4 gros oignons, 1 gousse d'ail, 3 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre, 4 c à soupe de sauce soja, 1 morceau de sucre, 2 carottes, 1 boîte de pousses de bambou, sel, quatre épices et curcuma

Découpez votre viande de bœuf en lamelles, les oignons en demi-rondelles et les carottes en petits bâtonnets fins.

Dans un bol, mélangez 1 cuillère de fécule, la sauce soja, le sucre, 1 pointe de curcuma et 1 verre d'eau. Faites chauffer 2 c à soupe d'huile dans la poêle et mettez-y à dorer l'ail écrasé 30 secondes. Ajoutez le bœuf, 2 cuillères de fécule, 1 cuillère à soupe de mélange cinq parfums et faites revenir 3 min.

Retirez la viande. Ajoutez un filet d'huile et jetez-y les oignons et les batonnets de carottes. Faites-les dorer 3 min. Salez et réduisez le feu, ajoutez les pousses de bambou, couvrez et laissez cuire encore 4 min.

Remettez la viande en ajoutant le contenu du bol de sauce et 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre (si vous aimez cela ! c'est facultatif) Laissez la sauce s'épaissir à feu doux. Servez avec un riz basmati nature.



La Assida de Monastir

 Temps de préparation : 15 min  Temps de cuisson : 12 min

Ingrédients : 250 g de semoule fine, 1 pot entier de filets d'anchois 140g « Mémé Hélène », 5 gousses d'ail, 3 c à soupe d'harissa, 1 c à soupe de paprika doux, 1 c à café de carvi en poudre, 3 c à soupe d'huile d'olive " Mémé Hélène, sel, poivre.

Mettez dans une poêle l'huile, l'ail nettoyé, écrasé, faites dorer. Ajoutez ensuite les anchois et faites-les revenir dans l'ail puis ajoutez l'harissa délayée dans un verre d'eau, le paprika, le carvi, mélangez et laissez réduire à feu doux. Salez et poivrez à votre convenance.

Versez dans une casserole, un litre d'eau, du sel, laissez chauffer sans faire bouillir puis versez délicatement la semoule. Mélangez pour ne former aucun grumeau. Remuez sans cesse en tournant à la cuillère de bois. Quand la pâte se détache des parois de la casserole, qu'elle fait de grosses bulles (qu'elle cloque), arrêtez la cuisson.

Disposez dans des assiettes creuses la semoule cuite, faites un puits au centre et garnissez-le de la sauce et des anchois. C'est un plat qui se mange cuillère par cuillère en prélevant 1 cuillère de semoule et en la trempant ensuite dans la sauce. C'est un plat typique traditionnel des tunisiens venus d'Italie, qui calme les faims les plus tenaces. C'est comme une polenta. *En Tunisie, on appelait ce plat "la soupe de Papa".*





Bonne fête de Pourim!

LA SIM'HA DE POURIM

Pourim est la fête la plus joyeuse de notre calendrier, nous célébrons notre victoire sur celui qui a voulu

l'extermination de notre Peuple et rendre hommage à celle qui l'a sauvé, Esther.

Le jeûne (le 13 Adar) a lieu la veille, en souvenir de celui qu'avaient observé d'Esther, ses servantes et le peuple juif.

A Pourim, la coutume veut que nous envoyons des cadeaux aux uns et aux autres et surtout faire un don aux pauvres. Le fait de donner est un symbole très important pour notre peuple. La communauté est ainsi soudée, elle se retrouve et personne n'est oublié dans cette fête si réjouissante. Surtout pas les plus démunis.

Un deuxième aspect de Pourim est la Séoudat Pourim, l'après midi du 14 Adar, avant la tombée de la nuit. Il est obligatoire de faire un festin et de nous régaler. La mitsva de « Michté » (festin) mentionnée dans la Méguila, consiste à faire, le jour de Pourim, au moins un repas de fête, selon ses moyens et de boire jusqu'à ce qu'on ne puisse plus faire la différence entre « maudit soit Haman » de « béni soit Mordekhaï »



SANS ESTHER

POINT DE MIRACLE

HONNEUR A CETTE

FEMME HEROÏQUE

ET A TOUTES LES FEMMES QUI
MAINTIENNENT NOTRE PEUPLE

EN VIE



Février 2013 Chevat 5773 / Adar 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 21 Chevat  17h30	2 22 Chevat  Yithro sortie 18h40
3 23 Chevat	4 24 Chevat	5 25 Chevat	6 26 Chevat	7 27 Chevat	8 28 Chevat  17h42	9 29 Chevat  Mishpatim  Shabbat Chekalim sortie 18h50
10 30 Chevat	11 1 Adar	12 2 Adar	13 3 Adar	14 4 Adar	15 5 Adar  17h53	16 6 Adar  Teroumah sortie 19h01
Rosh 'Hodesh 17 7 Adar	Rosh 'Hodesh 18 8 Adar	19 9 Adar	20 10 Adar	21 11 Adar Taanit Esther	22 12 Adar  18h05	23 13 Adar  Tetsaveh  Shabbat Za'hor sortie 19h11
24 14 Adar Pourim	25 15 Adar Chouchan Pourim	26 16 Adar	27 17 Adar	28 18 Adar		

« J'entends au-dessus de moi dans les cieux.
Les anges qui chantent entre eux.
Ils ne peuvent trouver de mot d'amour plus grand
Que celui-ci : Maman » **Edgar Allan Poe**

Horaire de shabbat:	2 février	9 février	16 février	23 février
Lyon	17h29/18h35	17h39/18h44	17h49/18h54	17h59/19h03
Marseille	17h32/18h36	17h42/18h45	17h51/18h53	18h00/19h02
Strasbourg	17h09/18h18	17h21/18h29	17h32/18h39	17h43/18h50



Merci Mémé Hélène et CPK

Oreilles d'Aman

Ingrédients pour 20 "oreilles"

- . 300 g de farine
- . 2 oeufs
- . 75 g de margarine
- . 75 g de sucre
- . 1/2 sachet de levure
- . 1 sachet de sucre vanillé



Temps de préparation : 30 min



Temps de cuisson : 15 min

Garniture tunisienne:

- 200g d'amandes et de noix concassées
- 8 cuillères à soupe de confiture de fraises

Mélangez tous les ingrédients pour former une pâte bien homogène et laissez-la reposer au frigidaire pendant au moins 1 heure.

Pendant ce temps, préparez la garniture en mélangeant la confiture de fraises, les amandes et les noix concassées. Mettez cette préparation dans une casserole, ajoutez un peu d'eau, un peu de rhum si



cela vous chante ! et faites chauffer. Au bout de quelques minutes c'est prêt. Laissez refroidir

Étalez la pâte et découpez des ronds avec un emporte pièce de 10-12 centimètre environ (un verre standard fera l'affaire)

Déposez au centre un petit tas de la farce. Badigeonnez les bords de blanc d'œuf pour mieux les souder et refermez en formant un petit triangle comme sur la photo.

Faites cuire au four, sur une tôle de pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, thermostat 180° pendant 15 mn en surveillant.

Sinon vous pouvez aussi farcir avec la crème à tartiner Chokolla dans laquelle vous aurez mis des noix et fait chauffer 2 min à feu doux.



Arissa d'amandes



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 25 min

Mettez tous les ingrédients de l'arissa dans un récipient. Mélangez bien. Mettez dans un moule rectangulaire d'au moins 30 cm. Mettez au four pendant 25 min, à température 170°C

Entre-temps, préparez le sirop en mettant tous les ingrédients dans une casserole sur feu moyen pendant 10 minutes.

Dès le gâteau cuit, coupez-le en losange et arrosez-le avec le miel. Décorez avec des amandes ou des pistaches moulues, des pignons de pin ou des graines de sésame.

Ingrédients (recette de Gaby) :

- . 1 verre de semoule moyenne
- . 1 verre de sucre
- . 1 verre d'huile
- . 2 verres de poudre d'amandes
- . 6 oeufs
- . 1 paquet de sucre vanillé
- . 1 paquet de levure chimique
- . 2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Pour le sirop :
- . 1 verre d'eau
- . 1 verre de sucre
- . 150g d'amandes ou de noisettes concassées ou de sésame, pistaches moulues ...



«PESSAH»

Dès que Pourim approche, le compte à rebours de Pessah commence. A nous, chiffons, balais, éponges et produits magiques pour venir à bout du hametz.

Les enfants sont mis à contribution afin de participer à la fête. Leur chambre est rangée, leur placard en ordre !

Les maris aussi s'y mettent. Voiture nettoyée, garage en ordre ! claviers d'ordinateur nettoyés à fond !

Pour être sûrs de n'avoir rien oublié, nous procédons à la recherche du hametz le soir précédant la fête. Cette recherche est un événement pour les enfants. Ils accompagnent leur père à travers la maison, cherchant les morceaux de pain que leur mère a dissimulé partout. De vrais détectives en herbe pour trouver le vilain « hametz » et rendre ainsi la maison « cacher le pessah' »



Le lendemain, c'est l'effervescence, personne ne reste en place. On révise dans sa tête les prières ou alors, on écoute les disques ou les cassettes enregistrées, version tunisienne, marocaine, algéroise et autres.



Même Youtube, nous aide dans ces préparatifs !!!! Les souvenirs reviennent Etmol ... manichtana Dayenou
La coupe du prophète Elie est sur la table.... la porte ouverte ...
« Que tout étranger qui a faim vienne à notre table et célèbre Pessah ! »

Dans la cuisine, point d'originalité rien que de l'authentique, des recettes vraies et traditionnelles que les mères ont transmises à leurs filles qui transmettront à leur tour. L'odeur du msoki ... L'incomparable msoki L'odeur du Rmou ... spécialité d'Algérie. Les souvenirs reviennent avec émotion et tendresse, c'est l'enfance qui ressurgit.

On a préparé une table digne d'un Roi. Dès Etmol entamé, la fête nous saisit et nous revivons le Miracle de Pessah !!!

Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de Pessah, dans la joie et le bonheur ! **Pessah Cacher Ve sameah !**

Mars 2013 Adar 5773 / Nissan 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
					1 19 Adar 18h16	2 20 Adar Ki Tissa Shabbat Parah sortie 19h22		
3 21 Adar	4 22 Adar	5 23 Adar	6 24 Adar	7 25 Adar	8 26 Adar	9 27 Adar Vayakhel Pekoude Shabbat Ha'hodesh sortie 19h33		
10 28 Adar	11 29 Adar	12 1 Nissan Rosh 'Hodesh	13 2 Nissan	14 3 Nissan	15 4 Nissan 18h37	16 5 Nissan Vayikra sortie 19h44		
17 6 Nissan	18 7 Nissan	19 8 Nissan	20 9 Nissan	21 10 Nissan	22 11 Nissan 18h48	23 12 Nissan Tsav Shabbat Hagadol sortie 19h55		
24 13 Nissan	25 14 Nissan	26 15 Nissan	27 16 Nissan omer 1	28 17 Nissan omer 2	29 18 Nissan omer 3 18h59	30 19 Nissan 'Hol Hamoed omer 4 sortie 20h06		
	Veille de Pessa'h	1er jour Pessah	2ème jour Pessah	'Hol Hamoed	'Hol Hamoed	Pessa'h		
31 20 Nissan 'Hol Hamoed omer 5	« Dans les souvenirs d'enfance de chaque bon cuisinier se trouve une grande cuisine, une cuisinière en marche, un gâteau qui cuit et une maman. » Barbara Costikyan		Horaire de shabbat:	2 mars	9 mars	16 mars	23 mars	30 mars
			Lyon	18h09/19h12	18h19/19h22	18h28/19h31	18h37/19h41	18h46/19h50
			Marseille	18h09/19h11	18h18/19h19	18h26/19h28	18h35/19h36	18h43/19h45
			Strasbourg	17h54/19h01	18h05/19h11	18h16/19h22	18h26/19h33	18h37/19h43

3 Grandes Marques pour vos repas quotidiens



Des Viandes et volailles au meilleur rapport qualité/prix. Au goût inégalé



Glatt Kascher Lepessah Lamehadrin



Quizada

Ingrédients pour 25 pièces :

- 500 g d'amandes en poudre
- 1 orange
- 250 g de sucre en poudre
- 6 œufs
- 1 goutte d'extrait d'amande amère

petites caissettes que vous poserez sur la plaque du four.

Enfournez pour 15 min. Décorez avec des amandes entières ou effilées.

Laissez refroidir et rangez-les dans une boîte en fer.

Vous pouvez remplacer les amandes par des noisettes ou des pistaches ou faire un assortissement des trois parfums.

Mes amarettis de Livourne

Temps de préparation : 15 min **Temps de cuisson : 10 min**

Ingrédients : 300 g de poudre d'amandes, 250 g de sucre semoule + un peu, 3 blancs d'œuf, 4 c à c d'arôme d'amande amère, le zeste d'un citron jaune non traité, amandes entières, eau de fleurs d'oranger.

Dans un saladier, mélangez bien tous les ingrédients sauf les blancs d'œufs. que vous monterez en neige. Puis incorporez-les délicatement au mélange des amarettis. Vous obtiendrez une pâte granuleuse. Couvrez d'un film et mettez au réfrigérateur pour 1h.

Préchauffez le four à 150°C. Humidifiez vos mains avec de l'eau de fleur d'oranger diluée dans un peu d'eau. Formez des boulettes, passez-les dans du sucre semoule et posez-les sur votre plaque de cuisson en les espaçant un peu. Piquez au centre de vos amaretti une amande entière en aplatissant légèrement les boulettes. Faites cuire 10 min environ, les biscuits doivent sécher, former des craquelures mais pas colorer. Ils doivent rester encore moelleux à cœur. Sortez-les du four et faites-les refroidir sur une grille.

A déguster avec ma Citronade, un bon café arabica ou tout simplement avec un bon jus d'oranges pressées.



Temps de préparation : 12 min

Temps de cuisson : 15 à 18 min

Préchauffez le four (210 °C, th. 7).

Mélangez les œufs au sucre, puis ajoutez les amandes en poudre.

Râpez le zeste de l'orange sur cette préparation, remuez et versez dans de

Poisson Fraîmi dit "Poisson Malin"

Temps de préparation : 15 min **Temps de cuisson : 15 min**

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 mulot de 1.5 kg minimum (ou du thon, mérrou, saumon ...)
- 1 citron jaune
- 6 belles gousses d'ail,
- 4 c à soupe d'huile
- 1 boîte de concentré de tomates
- 140g "Mutti"
- 1 oignon
- 1 cuil à café de paprika
- sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'harissa
- 1 pointe de cumin et de carvi

Lavez le poisson, écaillez-le, nettoyez-le et coupez-le en tranches ou si vous utilisez des petits rougets ou petits colin, videz-les et laissez-les en entiers

Faites chauffer dans un grand fait-tout l'huile, l'ail pelé et écrasé, les rondelles d'oignons, le jus du citron, le paprika, l'harissa et le concentré de tomates. Ajoutez un verre d'eau. Salez et poivrez à votre convenance.

Dès que le mélange commence à frémir, disposez les tranches de poisson. Ajoutez de nouveau un verre d'eau et faites cuire 10 min. Saupoudrez le carvi et le cumin. Couvrez et laissez la sauce réduire encore 7 min. Elle doit être courte. Dans un grand plat de service, disposez les morceaux de poisson et nappez-les de sauce. Pour décorer, saupoudrez de coriandre fraîche ou de persil. Présentez à table aussitôt. Accompagnez-les de coquillettes, de pommes vapeur ou de riz blanc.

VERSION PLUS SOPHISTIQUEE

Faites la recette avec des petits mulets ou des rougets entiers !



Tendre pensée pour
M. Touitou Abraham (Z'Al) qui aimait ce plat et s'en est rappelé il y a 2 ans lors de notre discussion à Deauville !



Il fut le premier à ouvrir une épicerie kascher dans la rue des Rosiers. Sa gentillesse nous manque ! Son souvenir restera gravé dans nos mémoires et celles de tous ses clients qui ont été chouchoutés comme des Rois ! Un véritable Tzadik car il aimait son prochain comme lui-même, sans contre-partie.

Rmou de Constantine

 Temps de préparation : 30 min  Temps de cuisson : 2h10min

Le Rmou est le plat de Pessah des juifs d'Algérie que ce soit d'Oran ou de Constantine

Ingrédients pour 8 personnes : 1,200 kg de joue de bœuf, 1,4 kg de viande d'agneau, 1 oignon, 1 paquet de fèves surgelées 800g « Mémé Hélène », 1 paquet de fond d'artichauts « Mémé Hélène », 1 belle botte de cardons, 4 courgettes, 1 navet long qui a plus de goût ou un rond, sel, poivre noir, paprika, huile de tournesol « Mémé Hélène »

Faites revenir l'oignon avec 3 c. à s. d'huile. Ajoutez la viande de joue de bœuf et l'agneau, coupées en morceaux. Salez et poivrez. Couvrez d'eau. Laissez cuire 1 h à feu moyen. Ajoutez les légumes frais, épluchés et coupés en morceaux, les fèves surgelées et les fonds d'artichauts rincés à

l'eau froide, 1 verre d'eau et laissez cuire encore 30 minutes environ.

Avant l'entrée de la fête, avant d'allumer les bougies, coupez 4 matzots ronds (à l'eau) en petits morceaux et réservez-les dans un plat creux. Une heure avant de passer à table arrosez les matzots d'une louche de bouillon, couvrez d'un torchon. Servez comme vous servirez un couscous. La matza à part et le bouillon avec la viande, à part. C'est léger, parfumé.

Gâteau Choco-marrons

 Temps de préparation : 15 min  Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients: 1 pot de crème de marrons "Mémé Hélène", 200 g de chocolat noir "Emeth", 4 oeufs, 3 c à s de féculé de pomme de terre

Au micro-ondes, faites fondre le chocolat cassé en morceaux dans un récipient adapté avec 3 c à s d'eau. Remuez bien pour obtenir une préparation bien lisse. Dans saladier, battez les jaunes d'œufs avec la crème de marrons, versez le chocolat fondu.

Montez les blancs avec une pincée de sel, en neige bien ferme et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez la préparation dans un moule huilé.

Mettez à cuire à four chaud (th.6 - 180°C) pendant 30 min. Vérifiez la cuisson en y plongeant la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.



Avril 2013 Nissan 5773 / Iyar 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 21 Nissan omer 6 7ème jour Pessah	2 22 Nissan omer 7 8ème jour Pessah	3 23 Nissan omer 8	4 24 Nissan omer 9	5 25 Nissan omer 10 🕯️ 20h09	6 26 Nissan omer 11 🕯️ Chemini sortie 21h17
7 27 Nissan omer 12	8 28 Nissan omer 13	9 29 Nissan omer 14 Yom HaShoah	10 30 Nissan omer 15 Rosh 'Hodesh	11 1 Iyar omer 16 Rosh 'Hodesh	12 2 Iyar omer 17 🕯️ 20h19	13 3 Iyar omer 18 🕯️ Tazria 🕯️ Metsora sortie 21h29
14 4 Iyar omer 19	15 5 Iyar omer 20 Yom Hazikaron	16 6 Iyar omer 21 Yom Ha'atzmaout	17 7 Iyar omer 22	18 8 Iyar omer 23	19 9 Iyar omer 24 🕯️ 20h30	20 10 Iyar omer 25 🕯️ A'hare Moth 🕯️ Kedochim sortie 21h40
21 11 Iyar omer 26	22 12 Iyar omer 27	23 13 Iyar omer 28	24 14 Iyar omer 29 Pessa'h Chéni	25 15 Iyar omer 30	26 16 Iyar omer 31 🕯️ 20h40	27 17 Iyar omer 32 🕯️ Emor sortie 21h52
28 18 Iyar omer 33 Lag BaOmer	29 19 Iyar omer 34	30 20 Iyar omer 35				

Horaire de shabbat:	6 avril	13 avril	20 avril	27 avril
Lyon	19h56/21h00	20h05/21h10	20h14/21h21	20h23/21h31
Marseille	19h51/20h54	19h59/21h03	20h07/21h12	20h16/21h21
Strasbourg	19h47/20h55	19h57/21h06	20h08/21h18	20h18/21h30

🕯️ La Parasha de la semaine

« L'amour de ma mère pour moi était si grand que j'ai travaillé dur pour le justifier » **Marc Chagall**



Notre grand-mère à tous

Mémé Hélène

1919-2002

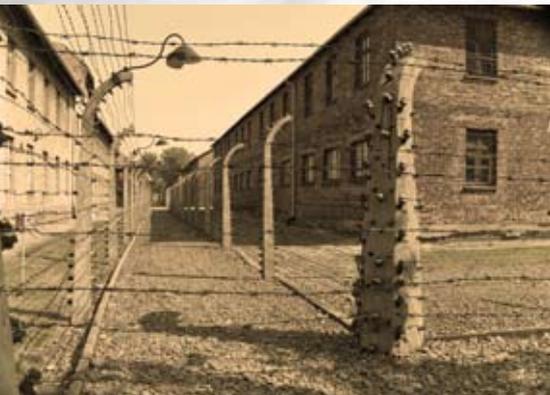
Vous allez les aimer car elles sont faites comme à la maison !!!

Kol od balevav p'nimah
Nefesh Yehudi homiyah
Ulfa'atey mizrach kadimah
Ayin l'tzion tzofiyah
Od lo avdah tikvatenu
Hatikvah bat shnot alpayim
L'hiyot am chofshi b'artzenu
Eretz Tzion v'Yerushalayim

המינפ בבלב דוע לכ
הימוה ידוהי שפנ
המידק הרזמ יתאפלן
היפוצ ויוצל נייע
ונתוקת הדבא אל דוע
מיפלא תונש תב הוקתה
ונצראב ישפוח מע תויהל
מילשוריו וניצ צרא



Yom Hazikaron est un jour très important pour les familles des soldats morts en défendant l'État d'Israël ou victimes du terrorisme. La nation toute entière exprime son impérissable gratitude à ses fils et ses filles qui ont donné leurs vies pour l'existence de l'état d'Israël. Durant les cérémonies, beaucoup portent à leur boutonnière une immortelle rouge car selon une légende juive, ces fleurs poussent là où du sang a été versé.



Le jour de Yom Ha'atzmaout est plus joyeux car on célèbre le jour de l'indépendance d'Israël. Tout Israel et la Diaspora sont en fête !



Aussi longtemps qu'en nos cœurs,
Vibrera l'âme juive,
Et tournée vers l'Orient
Aspirera à Sion,
Notre espoir n'est pas vain,
Espérance bimillénaire,
D'être un peuple libre sur notre terre,
Le Pays de Sion et Jérusalem



“Sur le moment, j'ai dessiné ce que j'ai vu. Puis j'ai cherché à oublier ce que j'avais vu. Mais, en dessous, ça travaillait.» Zoran Music (1909-2005) fut déporté en 1944 au camp de Dachau.



Lorsque le premier ministre, Monsieur Ben Gourion voyagea aux Etats-Unis pour rencontrer le Président Eisenhower, afin de lui demander aide et soutien dans les premiers temps difficiles de la création de l'Etat d'Israël, John Foster Dulles, qui était alors secrétaire d'Etat tenta de défier Ben Gourion en lui posant une question, avec une arrogance et un aplomb incommensurable :

« Dites-moi, Monsieur le Premier ministre – Qui donc, vous et votre état êtes censés

représenter? Les Juifs de la Pologne, ou ceux du Yémen, de Roumanie, du Maroc, d'Irak, de Russie ou peut-être du Brésil ?

Après 2000 ans d'exil pouvez-vous honnêtement parler d'une seule nation, d'une culture unique? Pouvez-vous parler d'un héritage unique ou peut-être une seule tradition juive ? »

Notre grand Ben Gourion lui répondit ceci :

« Ecoutez, Monsieur le Secrétaire d'Etat – Il y a environ 300 ans, le Mayflower quitta l'Angleterre avec les premiers colons qui s'établirent dans ce qui allait devenir la plus grande superpuissance démocratique connue sous le nom des Etats-Unis d'Amérique. Maintenant, pouvez-vous me faire une faveur – sortir dans les rues et de trouver 10 enfants américains et de leur demander ce qui suit:

1/ Quel était le nom du capitaine du Mayflower?

2/ Combien de temps le voyage a-t-il duré ?

3/ Que mangeaient les passagers ?

4/ Quelles étaient les conditions de navigation au cours du voyage?

Je suis sûr que vous conviendrez avec moi qu'il y a de bonnes chances que vous n'obtiendrez pas une bonne réponse à ces questions.

Maintenant en revanche – pas 300 mais plus de 3000 ans, les Juifs ont quitté le pays d'Égypte. Je voudrais vous prier, Monsieur le Secrétaire, lors de vos voyages à travers le monde, de demander à 10 enfants juifs dans ces différents pays de répondre à ces questions :

1/ Quel était le nom du chef qui a sorti les Juifs hors d'Égypte ?

2/ Combien de temps cela leur a pris avant d'arriver en Terre d'Israël ?

3/ Que mangeaient-ils pendant la traversée du désert ?

4/ Que s'est-il passé lorsqu'ils se sont retrouvés devant la mer ?

Une fois que vous obtiendrez les réponses à ces questions, je vous prie de reconsidérer soigneusement la question que vous venez de me poser. »

David Ben Gourion (דוד-בן גוריון), à l'origine David Grün ou David Gryn, fondateur de l'Etat d'Israel, est né le 16 octobre 1886 à Plonsk (Pologne). Il meurt le 1 décembre 1973. Sa tombe se trouve au Kibboutz de Sdé Boker, dans le cadre grandiose d'un Canyon du Neguev .

Le jour où je me suis aimé pour de vrai !

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle... **l'Estime de soi.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle

n'étaient rien d'autre qu'un signal

lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle... **l'Authenticité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

J'ai cessé de vouloir une vie différente

et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive

contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **la Maturité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai commencé à percevoir l'abus

dans le fait de forcer une situation ou une personne,

dans le seul but d'obtenir ce que je veux,

sachant très bien que ni la personne ni moi-même

ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment...

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **le Respect.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **l'Amour propre.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé d'avoir peur du temps libre,

et j'ai arrêté de faire de grands plans,

j'ai abandonné les méga-projets du futur.

Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime

quand cela me plait et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **la Simplicité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison,

et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert ... **l'Humilité** **à suivre**

Si vous voulez connaître, d'où est tiré ce poème, rejoignez-nous sur le site meme-helene.com

Fusilli au pesto et tomates séchées

 Temps de préparation : 15 min  Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients : 500g de pâtes fusilli, 1 pot de crème fraîche, 1 pot de pesto au basilic "Mémé Hélène", 1 pot de tomates séchées "Mémé Hélène", une douzaine d'olives noires ou Kalama, 2 c. à soupe de pignons grillés, 1 paquet de 100g de fromage Parmesan Grana Padano, sel et poivre.



Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, jetez les pâtes en pluie et faites-les cuire environ 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais fermes, ou selon les directives de l'emballage.

Égouttez-les en conservant 1 tasse (250 ml) de l'eau de cuisson. Remettez la casserole à feu moyen et ajoutez la crème et le pesto. Chauffez, en remuant, 2 minutes. Remettez les pâtes dans la casserole; ajoutez les tomates et remuez pour enrober le tout, en ajoutant suffisamment d'eau de cuisson des pâtes pour humecter à la consistance désirée.

Salez et poivrez. Servez garni d'olives, de noix de pin et de fromage Grana Padano



Salade de thon aux oignons rouges et haricots verts

 Temps de préparation : 15 min  Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients pour une belle salade de 6 personnes : 250 g de haricots verts surgelés, 1 boîte de 370 g de thon à l'huile HADAR, 1 gros oignon rouge finement émincé, 3 cuil à soupe de persil plat haché, 200 g de tomates cerises en deux, 1 gros oignon rouge de préférence, sel et poivre noir du moulin, 1 boîte de maïs, 4 pommes de terre,

Pour la sauce : 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol, 1 cuil. à soupe de vinaigre « Mémé Hélène » 1 cuil. à café de moutarde, 1 gousse d'ail finement hachée ou d'échalotes, un peu de jus de citron.

Mettez les haricots verts à cuire dans une casserole avec de l'eau et portez à ébullition.

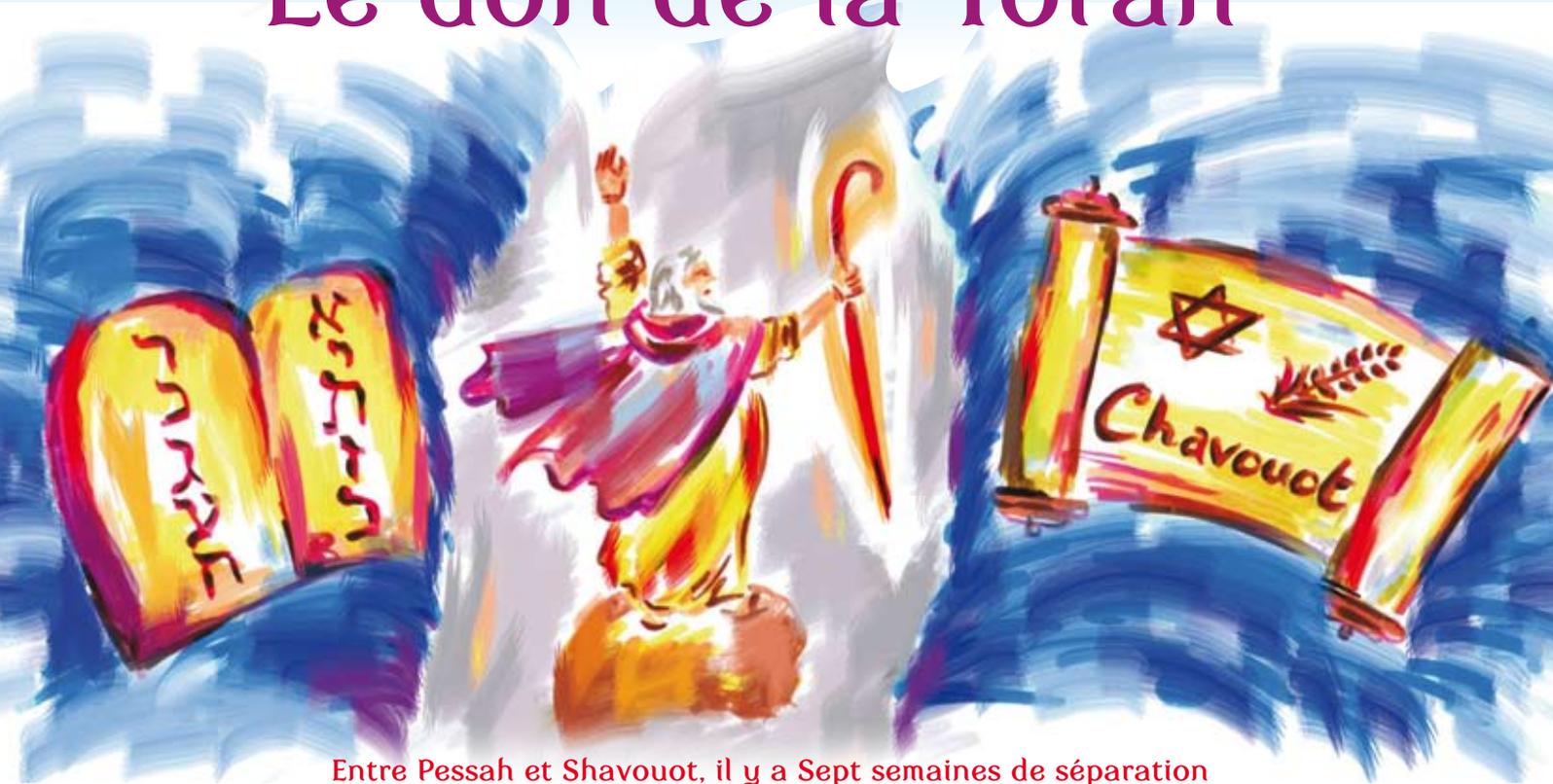
Faites bouillir rapidement 10 min, baissez le feu et laissez frémir 10 minutes encore. Ils doivent être « al dente » pas trop cuits, et bien verts. Égouttez-les, rafraîchissez sous l'eau froide courante et égouttez à nouveau. Faites cuire les pommes de terre 16 min à l'eau bouillante. Retirez-les, épluchez -les et coupez les en rondelles

Pendant ce temps, fouettez dans un pot tous les ingrédients de la sauce. Salez, poivrez. Laissez reposer. Ouvrez la boîte de thon et la boîte de maïs et mélangez aux haricots avec les demi-tomates cerises. Ajoutez les pommes de terre.

Assaisonnez avec la moitié de la sauce et mélangez. Incorporez l'oignon et la moitié du persil haché. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement s'il le faut. Disposez la salade sur six assiettes individuelles. Arrosez du reste de la sauce et parsemez du reste de persil haché. Garnissez avec quelques anneaux d'oignon et servez aussitôt à température ambiante.



Le don de la Torah



Entre Pessah et Shavouot, il y a Sept semaines de séparation
Séparation entre la naissance d'Israël (Pessah) et celle du don de la Torah (Shavouot).
Shavouot n'a aucun symbole car quel symbole pourrait exprimer l'amour de D.ieu.
A Shavouot on se rappelle le jour ou D.ieu nous donna la THORA sur le mont Sinai.
Nous, le Peuple Hébreu, Nous, les Juifs .

La Torah ne mentionne pas de date précise pour Shavouot. La Torah est au delà du Temps !!!
Le lieu du Mont Sinai n'est pas indiqué clairement. La Torah est en dehors de l'espace !!!

Bonne fête à tous

Que toujours toutes nos fêtes se passent en famille, dans la réjouissance et l'amour de D.ieu Amen !!!

Mai 2013 Iyar 5773 / Sivan 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 21 Iyar omer 36	2 22 Iyar omer 37	3 23 Iyar omer 38  20h50	4 24 Iyar  Behar omer 39  Be'hokotai sortie 22h05
5 25 Iyar omer 40	6 26 Iyar omer 41	7 27 Iyar omer 42	8 28 Iyar omer 43 Yom Yeroushalaim	9 29 Iyar omer 44	10 1 Sivan omer 45 Rosh 'Hodesh  21h00	11 2 Sivan omer 46  Bamidbar sortie 22h17
12 3 Sivan omer 47	13 4 Sivan omer 48	14 5 Sivan omer 49	15 6 Sivan 1er jour Chavout	16 7 Sivan 2ème jour Chavout	17 8 Sivan  21h10	18 9 Sivan  Nasso sortie 22h28
19 10 Sivan	20 11 Sivan	21 12 Sivan	22 13 Sivan	23 14 Sivan	24 15 Sivan  21h19	25 16 Sivan  Beha'alotekha sortie 22h39
26 17 Sivan Fête des Mamans !	27 18 Sivan	28 19 Sivan	29 20 Sivan	30 21 Sivan	31 22 Sivan  21h26	

« On devient grand le jour où on commence à battre papa au golf. On devient adulte le jour où on le laisse gagner. »

Horaires de shabbat:	4 mai	11 mai	18 mai	25 mai	1er juin
Lyon	20h32/21h41	20h41/21h52	20h49/22h02	20h57/22h11	21h04/22h19
Marseille	20h24/21h30	20h32/21h40	20h39/21h49	20h46/21h57	20h53/22h04
Strasbourg	20h28/21h42	20h38/21h53	20h47/22h05	20h56/22h15	21h03/22h25



Parce qu'une Maman

est toujours la plus belle du monde
aux yeux de ses enfants

Parce qu'une Maman

a toujours le visage d'un ange

Parce qu'une Maman

c'est comme un grand bouquet d'amour qui se renouvelle tous les jours.

Parce qu'une Maman mérite des attentions
à chaque instant, des sourires à tous moments

Parce qu'une maman

on l'aime d'amour tout simplement



Bonne fête à toutes les Mamans du monde !

Cheese-cake Parfum d'Été

🕒 Temps de préparation : 30 min 🍳 Temps de cuisson : 1h05 min

Ingrédients pour 6 personnes : 2 pêches (blanches ou nectarine) mûres, 250g de biscuits petit beurre ou sablés bretons, 1kg de fromage blanc en faïsselle (à défaut fromage blanc à 30 % MG), 60g de beurre, 150g du sucre, 50g de farine, 2 cuillères à soupe de crème épaisse, 3 gros œufs, 12 framboises

Mettez le fromage à égoutter. Mixez les biscuits dans le bol d'un robot avec le beurre fondu pour obtenir un « sable ». Tapissez de papier sulfurisé le fond d'un moule à bord haut amovible, étalez les biscuits en appuyant avec les doigts. Réservez le moule au frais.

Préchauffez le four à th 6 (180°). Dans le bol du robot, mettez le fromage égoutté, le sucre, la farine, la crème et les œufs. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez une crème lisse. Versez cette préparation sur le fond de biscuit. Posez délicatement les 12 framboises et enfournez. Au bout de 15 min de cuisson, baissez le thermostat à 4 (120°) et poursuivez la cuisson 50 min.

Sortez le cheese-cake du four et laissez-le refroidir à température ambiante. Démoulez-le. Coupez la chair des pêches en fines lamelles, répartissez-les sur le dessus du gâteau. Mettez le gâteau au frais jusqu'au moment de servir. Pour renforcer encore plus les parfums, décorez le cheese-cake de feuilles de chocolat qui se marie délicatement à celui de la pêche.



Tarte aux fraises

« Pour toutes les mamans »

🕒 Temps de préparation : 15 min
🍳 Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 pâte sablée "Mémé Hélène"

pour la crème pâtissière :

- 1/2 litre de lait ou de soja

- 60 g de farine

- 160 g de sucre

- 4 jaunes d'œuf

- 1 gousse de vanille

Mélangez les jaunes d'œuf avec le sucre. Battez au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez la farine au mélange sucre/œufs.

Versez 1/2 verre de lait pour que le mélange soit plus liquide.

Mettez à chauffer le restant de lait. Lorsque le lait est tiède. Ajoutez le mélange œufs/farine/sucre/lait. Ajoutez votre gousse de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé. Mélangez au fouet jusqu'à ébullition, sans s'arrêter. A ce moment là, votre crème sera déjà bien épaisse et vous pouvez arrêter la cuisson.

Faites cuire votre pâte sablée pendant 15 min comme indiqué sur l'emballage "Mémé Hélène". Sortez-la du four. Versez la crème pâtissière dessus. Lissez bien.

Équeutez les fraises, lavez-les bien et mettez-les dans une passoire. Arrosez de jus de citron. Laissez égoutter. Passez à l'eau claire. Disposez les fraises découpées en deux sur la crème pâtissière, saupoudrez de sucre glace afin que les fraises ne sèchent pas et gardent toujours leur taux de sucre. Mettez au réfrigérateur pour 3 heures.

Régalez vous! C'est un bonheur de faire de la pâtisserie avec "Mémé Hélène".



La Tomate
Se décline à
toutes les sauces!



Jun 2013 Sivan 5773 / Tammouz 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
						1 23 Sivan  Chela'h Lekha sortie 22h48		
2 24 Sivan	3 25 Sivan	4 26 Sivan	5 27 Sivan	6 28 Sivan	7 29 Sivan  21h26	8 30 Sivan Rosh Hodesh  Kora'h sortie 22h56		
9 1 Tammouz	10 2 Tammouz	11 3 Tammouz	12 4 Tammouz	13 5 Tammouz	14 6 Tammouz  21h33	15 7 Tammouz  'Houkat sortie 23h01		
Rosh 'Hodesh 16 8 Tammouz Fête des Papas !	17 9 Tammouz	18 10 Tammouz	19 11 Tammouz	20 12 Tammouz	21 13 Tammouz  21h40	22 14 Tammouz  Balak sortie 23h04		
23 15 Tammouz	24 16 Tammouz	25 17 Tammouz Jeune de Tammouz	26 18 Tammouz	27 19 Tammouz	28 20 Tammouz  21h40	29 21 Tammouz  Pin'has sortie 23h03		
30 22 Tammouz	"Le malheur est le père du bonheur de demain." Albert Cohen		Horaire de shabbat:	1er juin	8 juin	15 juin	22 juin	29 juin
			Lyon	21h04/22h19	21h09/22h25	21h13/22h30	21h16/22h32	21h16/22h32
			Marseille	20h53/22h04	20h58/22h10	21h02/22h14	21h04/22h16	21h04/22h16
			Strasbourg	21h03/22h25	21h10/22h32	21h14/22h37	21h17/22h40	21h17/22h39



Pouvoir concilier cacheroute avec gastronomie française, voila l' atout de notre gamme Parvé. Sauce Béchamel, sauce au poivre, sauce Chateaubriand, Blanquette de veau, Moussaka, crêpes au poulet sont des recettes parmi tant d'autres que vous allez enfin réaliser pour satisfaire vos papilles gourmandes !



Le bon goût du Parvé



Steack Sauce Poivre Vert

Ingrédients :

- 1 steak par personne
- 2 c. à café de grains de poivre vert
- 2 c. à soupe de cognac
- 200 ml de crème fraîche PARVE LA SOJAMI à cuisiner
- 50 g de margarine
- sel poivre

Mettez la margarine dans une poêle et faites-la chauffer.

Disposez les steaks, salez et poivrez. Faites-les saisir comme vous les aimez. Retirez-les de la poêle, réservez-les dans un plat de service. Ecrasez les grains de poivre. Mettez le cognac dans la poêle (en dehors du feu), le poivre écrasé et la crème parve « La Sojami ».

Remettez sur le feu et mélangez. Faites réduire la sauce 2 min. Remettez les steaks et terminez la cuisson.

Servez immédiatement accompagné de frites « Emeth » ou de pommes de terre cuites au four.



 Temps de préparation : 5min

 Temps de cuisson : 7min

Milk shake frappé Bannana Split

 Temps de préparation : 5 min

Ingrédients: 1/2 litre de lait au chocolat, 4 yaourts à la fraise, 250g de fraises (fraîches ou surgelées selon la saison), 2 bananes.

Passez les ingrédients au mélangeur et mixez à haute vitesse jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Décorez les verres avec des pailles et des fruits frais. Servez

Tarte au thon

 Temps de préparation : 10 min  Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients : 1 pâte brisée « Mémé Hélène », 100g d'emmental râpé, 1 boîte de champignons émincés « Mémé Hélène » de 400 g, 1 boîte de thon Hadar de 370g, 7 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 œufs, sel, poivre, muscade

Placez la pâte déroulée avec le papier cuisson dans un moule de 28 cm. Foncez les bords. Découpez le papier excédentaire. Piquez le fond avec une ourchette. Garnissez le fond de la pâte avec les champignons émincés.

Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, salez et poivrez. Ajoutez une pincée de muscade. Ajoutez l'emmental. Remuez. Versez cette préparation sur les champignons et faites cuire à four chaud (th.7) 25 à 30 minutes.

Servez avec une salade de roquette et de betteraves.



Poulet sauce curry Temps de préparation : 15min

 Temps de cuisson : 15min

Ingrédients :

- 4 blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 demi poivron rouge coupé en lamelles
- 1 demi poivron vert coupé en lamelles
- 1 piment rouge coupé en lamelles
- 1 demi oignon émincé
- 1 boîte 400g de lait de coco
- 3 carottes

Décongelez vos filets de poulet la veille. Découpez-les en petits cubes. Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive puis ajoutez-y les dés de poulet.

Ajoutez ensuite l'oignon émincé ainsi que les deux poivrons. Puis votre piment rouge et faites cuire le tout pendant 5min (Enlevez les pépins du piment si vous ne voulez pas un poulet trop épicé)

Grattez les 3 carottes et coupez-les très finement. Versez les dans votre préparation ainsi que le curry en poudre puis mélangez très vite. Versez votre lait de coco ou crème liquide et baissez votre feu.

Faites cuire le tout pendant 4-5 min tout en remuant. Votre poulet sauce curry est prêt, accompagnez-le avec du riz ou des pâtes.



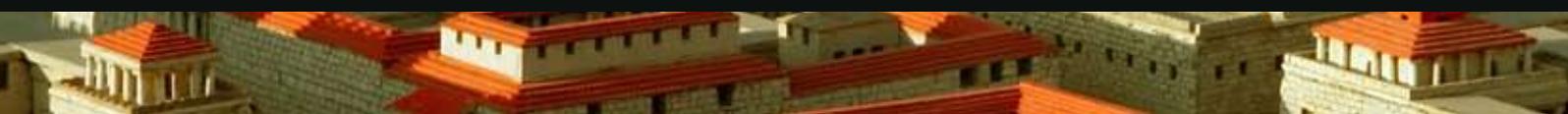
Jeûne du 9 Av



Le 9 av est le jour le plus triste de notre calendrier. Nous jeunons 25 heures dès la tombée de la nuit, la veille, pour nous souvenir des grandes catastrophes que notre peuple a subit. Toute la semaine avant le 9 av que nous appelons « Agein », nous ne mangeons pas de viande, en signe de deuil. « Point d'allégresse » disait ma mère, interdiction d'aller à la plage et de se couper les cheveux ni d'habits neufs. Nous comprenions l'ampleur des dégâts : la destruction du 1er et second Temple de Jérusalem, la mort de plus de 300 000 juifs d'Espagne qui ont péri en voulant s'échapper à la conversion au catholicisme. Morts de faim ou tués par des brigands..

Et pourtant la semaine de "Agein", nous rappelle tant de bons souvenirs surtout culinaires, car pour remplir nos estomac (car nous pensions mourir de faim sans viande), ma mère préparait ses « Merguez » avant le mois de Av, qui sentaient bon le fenouil et les piments rouges. On les voyait ensuite sécher au soleil sur une corde à linge. Et durant toute la semaine, elle nous chouchoutait avec sa charchouka au merguez, choux fleurs et fèves fines ou alors sa molokyia aux merguez. Le mardi soir, on avait droit au couscous poisson qui parfumait toute la maison, tant elle y mettait des légumes aux parfums odorants et des épices fraîchement moulues.

Besoin d'autres idées de repas : préparez des salades, avec du thon Kol Tov ou Hadar. C'est le meilleur thon au monde ! Ou régalez vous avec mes bonnes pizza surgelées. Confectionnez de bonnes tartes au fromage ou au thon avec mes bonnes pâtes prêtes à dérouler ! Dégustez Ma Minina. Quant au repas de fin de jeûne, il est spécial, c'est « H'laïem ». C'est un pure délice ! Je vous ai donné la recette dans mon calendrier de l'an passé. Que vous n'avez pas jeté, j'espère ! sinon, retrouvez-la sur mon site : www.meme-helene.com



Juillet 2013 Tammouz 5773 / Av 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 23 Tammouz	2 24 Tammouz	3 25 Tammouz	4 26 Tammouz	5 27 Tammouz	6 28 Tammouz  Matot  Masseh sortie 22h59  21h38
7 29 Tammouz	8 1 Av Rosh 'Hodesh	9 2 Av	10 3 Av	11 4 Av	12 5 Av  21h34	13 6 Av  Devarim, Shabbat 'Hazon sortie 22h53
14 7 Av	15 8 Av	16 9 Av Jeûne du 9 Av	17 10 Av	18 11 Av	19 12 Av  21h27	20 13 Av  Vaet'hanan, Shabbat Na'hamou sortie 22h45
21 14 Av	22 15 Av Tou Beav	23 16 Av	24 17 Av	25 18 Av	26 19 Av  21h19	27 20 Av  Ekev sortie 22h34
28 21 Av	29 22 Av	30 23 Av	31 24 Av			

"Laissez-moi vous dire ce que nous, Israéliens, reprochons à Moïse : il nous a menés pendant 40 ans dans le désert pour, au final, nous emmener dans le seul coin du Moyen-Orient où il n'y a pas une seule goutte de pétrole." Golda Meir

Horaire de shabbat:	6 juillet	13 juillet	20 juillet	27 juillet
Lyon	21h14/22h29	21h11/22h24	21h05/22h17	20h58/22h08
Marseille	21h03/22h14	21h00/22h10	20h55/22h03	20h49/21h55
Strasbourg	21h15/22h36	21h11/22h30	21h05/22h21	20h56/22h11



Grrrrrrrrrrr !!!
Enfin un thon digne de mes festins royaux, si je m'écoutais
j'en mangerais 2 fois par semaine !
HADAR, KOL-TOV le thon des Rois !

Couscous Poisson à la Sfaxienne

 Temps de cuisson: 30 min  Temps de préparation : 1h

Ingrédients pour 8 personnes : 1,5 kg de Poisson Mérou ou Mulet, 1 gros oignon, 5 belles carottes, 1 belle branche de céleri, ½ chou, 4 courgettes, 1 pot de pois-chiches "Mémé Hélène", 3 navets, 2 poivrons, 2 poivrons, 4 pommes de terre, 5 cuillères à soupe de concentré de tomate, 1 boîte de couscous rapide 1 kg, 1 cuillère à soupe de piment en poudre, 1 cuillère à soupe de cumin en poudre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 gousses d'ail écrasées, sel, poivre.



Nettoyez le poisson, coupez-le en tranches. Assaisonnez de sel une heure avant la préparation. Mettez l'huile à chauffer dans une grande cocotte pendant deux minutes, puis ajoutez l'oignon et les poivrons. Laissez revenir pendant 5 min. Ajoutez le cumin et l'ail écrasé. Une fois que l'ensemble a pris une belle couleur dorée, ajoutez-y la tomate délayée dans un verre d'eau et la poudre de piments.

Laissez cuire 5min puis enlevez les poivrons avant d'ajouter 5 grands verres d'eau, attendez que l'eau bout puis versez tout le reste des légumes coupés en gros morceaux et faites mijoter pendant 30 min. Au bout de 25 minutes, ajoutez les pois-chiches et le poisson préalablement assaisonné et nettoyé du sel. Laissez cuire 12 min. Une fois le poisson et les légumes cuits, retirez-les et disposez-les dans un plat de service.

Entre-temps, préparez votre couscous : versez le couscous dans une casserole Salez et versez une cuillère à café d'huile en remuant. Ajoutez deux verres de sauce au mélange. Couvrez et laissez reposer 10 min. Dressez sur un grand plat de service les légumes et le poisson. Servez sans attendre. Impeccable pour un dimanche midi ou des retrouvailles entre amis.



Boulettes de Poisson

 Temps de préparation : 10min  Temps de cuisson : 1h

Faites tremper le pain dans un bol rempli d'eau. Une fois ramolli, prenez-la la croûte. Essorez fortement et mettez-la dans un saladier. Dans un mixer, hachez le poisson et l'ail. Mettez la préparation dans un saladier, ajoutez les herbes et épices. Cassez les œufs dessus et amalgamez le tout. Salez et poivrez, ajoutez une pointe de pétales de roses. Mouillez-vous les mains et faites des boulettes rondes et plates. Faites-les frire à l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'elles soient bien brunes des deux côtés

Puis, faites-les cuire à très petit feu avec du sel, du poivre, 1 pincée de cannelle et 3 c. à s de concentré de tomates. Couvrez d'eau jusqu'à recouvrir l'ensemble des boulettes. Faites cuire à feu très doux pendant au moins 1 h

Ingrédients pour 15 boulettes :
1 kg de filet de merlan (ou filet de colin, moins cher !)
3 gousses d'ail
la moitié d'une baguette rassise (avec croûton)
2 œufs,
sel, poivre, persil,
une pointe de cumin
des pétales de roses, cannelle



Mes accras de morue

 Temps de préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 25 accras :

- 600 g de morue dessalée congelée
- 250 g de farine
- 20 cl de lait
- 1 œuf
- un peu de jus de citron,
- 2 gousses d'ail
- piment
- ciboulette
- 1 oignon
- sel
- poivre
- 1/4 de citron



Faites cuire le poisson dans une marmite au court-bouillon avec un peu de citron. Laissez-le refroidir, retirez la peau, les arrêtes et émiettez-le.

Mixez finement l'ail, l'oignon, la ciboulette, le piment. Dans une terrine, mélangez la farine, le lait et l'œuf, le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, ajoutez la morue émiettée et la mixture ail/l'oignon/ piment/ciboulette.

A l'aide de deux grandes cuillères en bois (pour éviter les brûlures ou éclaboussures), déposez des petits morceaux de pâte dans la friteuse préalablement chauffée à 185 °C. Faites cuire pendant 3 à 4 minutes et déposer sur du papier absorbant quelques instant avant de servir.



“Je vous accompagne tout le long de la journée”

Août 2013 Av 5773 / Elloul 5773

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 ^{25 Av}	2 ^{26 Av}	3 ^{27 Av}
					 21h09	 Reeh sortie 22h22
4 ^{28 Av}	5 ^{29 Av}	6 ^{30 Av}	7 ^{1 Elloul}	8 ^{2 Elloul}	9 ^{3 Elloul}	10 ^{4 Elloul}
		Rosh 'Hodesh	Rosh 'Hodesh		 20h58	 Chofetim sortie 22h08
11 ^{5 Elloul}	12 ^{6 Elloul}	13 ^{7 Elloul}	14 ^{8 Elloul}	15 ^{9 Elloul}	16 ^{10 Elloul}	17 ^{11 Elloul}
					 20h46	 Ki Tetse sortie 21h54
18 ^{12 Elloul}	19 ^{13 Elloul}	20 ^{14 Elloul}	21 ^{15 Elloul}	22 ^{16 Elloul}	23 ^{17 Elloul}	24 ^{18 Elloul}
					 20h33	 Ki Tavo sortie 21h39
25 ^{19 Elloul}	26 ^{20 Elloul}	27 ^{21 Elloul}	28 ^{22 Elloul}	29 ^{23 Elloul}	30 ^{24 Elloul}	31 ^{25 Elloul}
					 20h19	 Nitsavim  Vayele'h sortie 21h24

« Qui donne ne doit jamais s'en souvenir. Qui reçoit ne doit jamais oublier ».

(Proverbe hébreu)

Horaire de shabbat:	3 août	10 août	17 août	24 août	31 août
Lyon	20h50/21h58	20h40/21h46	20h29/21h33	20h17/21h20	20h04/21h06
Marseille	20h41/21h46	20h32/21h35	20h21/21h24	20h10/21h11	19h59/20h59
Strasbourg	20h47/21h59	20h36/21h45	20h23/21h31	20h10/21h17	19h56/21h01

Daurade en papillote

 Temps de préparation : 12 min

 Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients :

4 belles daurades préparées par votre poissonnier (s'il le veut bien !!!) , 1 poivron vert, 1 fenouil, 3 tomates, 1 oignon, 1 boîte de champignons émincés, 50 g d'olives noires, 1 citron, 4 c. à café d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe d'eau, poivre, feuilles de coriandre

Préchauffez le four à Th.7 (200 °C). Posez une feuille de papier cuisson dans un grand plat à gratin. Versez 1 c à café d'huile sur la feuille et posez la dorade entière dessus. Coupez tous les légumes en petits morceaux. Coupez le citron en 4 dans la longueur puis en tranches. Parsemez des légumes au-dessus et autour du poisson. Répartissez les olives et le citron. Poivez. Ajoutez 1 c à soupe d'eau et terminez par un filet d'huile.

Refermez la feuille de papier cuisson pour former une papillote et procédez de même pour les 3 autres.

Enfournez pour 40 min de cuisson en surveillant. (Th 6 - 180°C)

Ôtez le poisson de la papillote et servez-le entouré des légumes avec lesquels il a cuit.

Quelques conseils : Présentez le poisson avec un peu de riz ou une bonne purée de pomme de terre. Vous pouvez ajouter de l'ail ou des lanières de poivrons dans la papillote avec le poisson.



Intorchiatei

 Temps de préparation : 30 min

 Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients :

1 kg de farine, 125 g de margarine, 300g de sucre semoule, 20 cl d'huile d'olive, 33 cl de vin blanc sec, 1 pincée de bicarbonate de soude , quelques amandes

Pétrissez le sucre, la margarine, l'huile, le vin, le sel et le bicarbonate ensemble. Ajoutez la farine et travaillez le pétrissage environ pour 10 minutes. Après avoir bien amalgamé, faites des petits doigts et entrelacez-les. Passez-les dans le sucre semoule.

Une fois rangés dans le plat allant au four, enchâsssez deux amandes dans l'entrelacement et enfournez à 180° pour environ 15 minutes. Servez à l'apéritif avec un "Moscato".



Gâteau au Chocolat

 Temps de préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients :

6 œufs, 200 g de chocolat noir, 100 g de margarine, 150g de sucre, 1 petite tasse de café

Cassez les œufs. Mettez les jaunes dans une jatte et faites-les blanchir en les battant avec le sucre.

Faites fondre le chocolat au bain-marie avec la margarine coupée en dés et le café. Mélangez le chocolat fondu et tiédi aux jaunes. Montez les blancs en neige très ferme.

Petit à petit, incorporez les blancs dans la préparation de chocolat . Ajoutez les noix concassées.

A four préchauffé à 180 degrés (th. 6°) faites cuire 25 min.



Septembre 2013 Elloul 5773 / Tichri 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
1 26 Elloul	2 27 Elloul	3 28 Elloul	4 29 Elloul	5 1 Tichri	6 2 Tichri 🕯️ 20h04	7 3 Tichri 📖 Ha'azinou sortie 21h08		
			Veille Rosh Hashana		1er jour Rosh Hashana			
			2ème jour Rosh Hashana					
8 4 Tichri	9 5 Tichri	10 6 Tichri	11 7 Tichri	12 8 Tichri	13 9 Tichri 🕯️ 19h49	14 10 Tichri 📖 Kippour sortie 20h53 Yom Kippur		
Jeûne de Guedalia								
15 11 Tichri	16 12 Tichri	17 13 Tichri	18 14 Tichri	19 15 Tichri	20 16 Tichri 🕯️ 19h34	21 17 Tichri sortie 20h37		
				1er jour Soukkot		2ème jour Soukkot		
22 18 Tichri	23 19 Tichri	24 20 Tichri	25 21 Tichri	26 22 Tichri	27 23 Tichri 🕯️ 19h19	28 24 Tichri sortie 20h22		
'Hol Hamoed		'Hol Hamoed		Hoshana Rabah		Shemini Atzeret		
				Sim'hat Torah		📖 Berechit		
29 25 Tichri	30 26 Tichri							
				Horaire de shabbat:	7 septembre	14 septembre	21 septembre	28 septembre
				Lyon	19h51/20h52	19h37/20h38	19h24/20h24	19h10/20h10
				Marseille	19h46/20h46	19h34/20h33	19h21/20h19	19h08/20h07
				Strasbourg	19h42/20h46	19h27/20h30	19h13/20h15	18h58/20h00

📖 La Parasha de la semaine

"La réussite, c'est obtenir ce que l'on veut ! Le bonheur, c'est apprécier ce que l'on obtient !"

H. Jackson Brown - Publicitaire et auteur américain

NOTRE MONDE SI BEAU !



VOTRE TABLE SI BELLE AVEC "MÉMÉ HÉLÈNE" !

