

CALENDRIER 5774

1er septembre 2013 / 30 septembre 2014

Notre Grand-Mère à tous



Mémé Hélène

Offert gracieusement par Mémé Hélène et C-P-K.

Avec recettes thématiques par mois, Fêtes juives,
Parasha de la semaine et Horaires de Shabbat



*Que du bonheur
tout au long de l'année ...*

Shana Tova 5774

*Soyez tous inscrits dans
le livre de la Vie!*

Septembre 2013 Elloul 5773 / Tichri 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																								
						31 25 Elloul  Nitsavim  Vaye'le'h sortie 21h24																								
1 26 Elloul	2 27 Elloul	3 28 Elloul	4 29 Elloul Veille de Rosh Hashana	5 1 Tichri 5774 1er jour Rosh Hashana	6 2 Tichri 2ème jour Rosh Hashana  20h19	7 3 Tichri Ha'azinou sortie 21h08																								
8 4 Tichri	9 5 Tichri	10 6 Tichri	11 7 Tichri <i>Anniversaire Mémé Hélène</i>	12 8 Tichri	13 9 Tichri  19h49	14 10 Tichri Kippour sortie 20h53																								
Jeûne de Gedalia																														
15 11 Tichri	16 12 Tichri	17 13 Tichri	18 14 Tichri 1er jour Souccot	19 15 Tichri 2ème jour Souccot	20 16 Tichri  19h34	21 17 Tichri Souccot sortie 20h37																								
22 18 Tichri 'Hol Hamoed	23 19 Tichri 'Hol Hamoed	24 20 Tichri 'Hol Hamoed	25 21 Tichri Hoshana Rabah	26 22 Tichri Shemini Atzeret	27 23 Tichri Sim'hat Torah  19h19	28 24 Tichri Berechit sortie 20h22																								
29 25 Tichri	30 26 Tichri		<table border="1"> <tr> <td>Horaire de shabbat:</td> <td>31 octobre</td> <td>7 septembre</td> <td>14 septembre</td> <td>21 septembre</td> <td>28 septembre</td> </tr> <tr> <td>Lyon</td> <td>20h14/21h06</td> <td>19h51/20h52</td> <td>19h37/20h38</td> <td>19h24/20h24</td> <td>19h10/20h10</td> </tr> <tr> <td>Marseille</td> <td>19h59/20h59</td> <td>19h46/20h46</td> <td>19h34/20h33</td> <td>19h21/20h19</td> <td>19h05/20h07</td> </tr> <tr> <td>Strasbourg</td> <td>19h56/21h01</td> <td>19h42/20h46</td> <td>19h27/20h30</td> <td>19h13/20h15</td> <td>18h58/20h00</td> </tr> </table>				Horaire de shabbat:	31 octobre	7 septembre	14 septembre	21 septembre	28 septembre	Lyon	20h14/21h06	19h51/20h52	19h37/20h38	19h24/20h24	19h10/20h10	Marseille	19h59/20h59	19h46/20h46	19h34/20h33	19h21/20h19	19h05/20h07	Strasbourg	19h56/21h01	19h42/20h46	19h27/20h30	19h13/20h15	18h58/20h00
Horaire de shabbat:	31 octobre	7 septembre	14 septembre	21 septembre	28 septembre																									
Lyon	20h14/21h06	19h51/20h52	19h37/20h38	19h24/20h24	19h10/20h10																									
Marseille	19h59/20h59	19h46/20h46	19h34/20h33	19h21/20h19	19h05/20h07																									
Strasbourg	19h56/21h01	19h42/20h46	19h27/20h30	19h13/20h15	18h58/20h00																									

« Les racistes sont des gens qui se trompent de colère. »

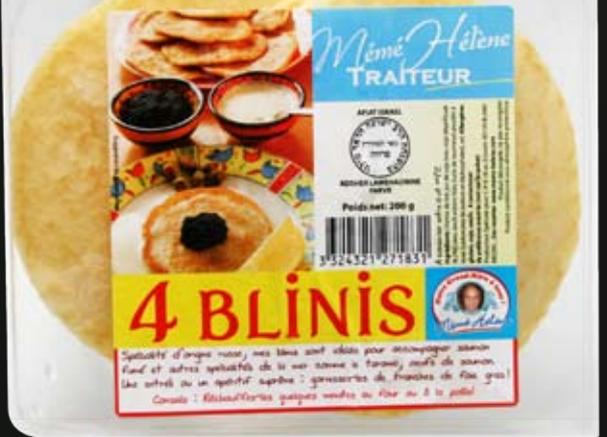
Léopold Sédar Senghor



L'Apéro Chic!



Mémé Hélène
TRAITEUR



Caviar d'Aubergines



**Ingrédients pour
6 personnes:**

- 3 belles aubergines
- 2 oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- «**Mémé Hélène**»
- 1 boîte de polpa (tomates concassées Mutti ou «**Mémé Hélène**»)
- 2 cuillères à soupe de persil haché très fin ou de basilic
- 1 gousse d'ail sel et poivre



Cuisson:
20 min



Préparation:
25 min

Préparation :

Mettez les aubergines entières au four, à chaleur moyenne. Les faire cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que la peau se détache et que la chair soit bien molle.

Epluchez les aubergines et passez-les au mixeur avec les tomates concassées

Mettez la mixture dans un saladier, ajoutez les oignons et l'ail finement hachés. Salez, poivrez et ajoutez l'huile en filet tout en remuant pour rendre le tout très homogène.

Mettez au frais au minimum 10 minutes. Ajoutez le basilic ou le persil au moment de servir. Sur des Blinis «**Mémé Hélène**», posez 1 c.a.s. de caviar d'aubergine. Décorez avec des olives vertes.



Moussaka Thessalonik



Cuisson:
1h15 min



Préparation:
30 min

Préparation :

Coupez les aubergines en tranches de 5 mm d'épaisseur. Poudrez-les de sel fin et faites-les dégorger dans une passoire pendant 30 minutes.

Rincez les tranches d'aubergine à l'eau froide, puis épongez-les avec du papier absorbant. Faites-les frire par petites quantités dans 15 cl d'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Posez-les sur du papier absorbant en changeant le papier trop imbibé d'huile.

Dans une poêle, mettez à revenir les oignons émincés dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez l'agneau haché et laissez cuire sur feu vif en remuant pendant 5 minutes.

Ajoutez les tomates concassées, le persil, la menthe, le quatre-épices et le vin blanc, Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes.

Huilez un plat allant au four et commencez à répartir les ingrédients par couches alternées : préparation à la viande puis tranches d'aubergines en terminant par les aubergines.

Dans une casserole, mettez à fondre la margarine sur feu moyen. Ajoutez la farine en tournant sans cesse et versez le lait de soja progressivement. Faites épaissir la sauce sans cesser de remuer pendant 2 minutes. Parfumez à la noix de muscade râpée. Assaisonnez à votre convenance de sel et de poivre.

Versez la sauce sur les aubergines et saupoudrez de chapelure.

Enfournez pour 45 minutes à 180 °C (th. 6).

Servez la Moussaka aussitôt avec du pain pita.

**Ingrédients pour
6 personnes:**

- 700 g d'agneau haché (ou de bœuf haché)
- 5 aubergines
- 20 cl d'huile d'olive
- ½ boîte de tomates concassées
- 2 oignons émincés
- 2 cuil. à soupe de persil plat haché
- 1 cuil. à soupe de menthe hachée
- 1/4 de cuil. à café de quatre-épices en poudre
- 1/3 cuil. à soupe de margarine végétale
- 10 cl de vin blanc
- 50 g de farine
- 60 cl de lait de soja
- 2 pincées de noix de muscade
- chapelure
- sel, poivre noir du moulin



Hélène en janvier 1946

Née en 1919 à Sousse, **Hélène SBERRO** grandit au sein d'une famille de couturiers d'origine livournaise. Son papa, tailleur pour l'armée française en Tunisie, lui apprend dès son plus jeune âge les ficelles du métier. Elle deviendra alors la couturière de la bourgeoisie juive et arabe du pays. Très populaire et appréciée de tous, elle fut l'une des premières femmes à porter le pantalon au sens propre et figuré, et fut surnommée ainsi la « Coco Chanel » de Tunisie.

En 1965, elle arrive en France. Débordant d'amour, elle consacre sa vie à aider son prochain car ce qu'elle ne supporte pas c'est de voir souffrir quelqu'un. Volontaire à 27 reprises avec SAR-EL, elle s'est toujours sentie concernée par Israël et n'a eu de cesse d'œuvrer en faveur du pays et de la communauté.

Sa vie, c'est sa famille et faire plaisir aux autres. Gourmande par nature, elle adorait concocter de bons petits plats qu'elle partageait généreusement avec ses enfants et petits-enfants. Chaque repas était un moment de fête que tout le monde attendait avec impatience. D'ailleurs, ses talents de cuisinière lui donnèrent très vite une certaine notoriété dans le voisinage. Ses cigares aux amandes étaient considérés comme les meilleurs du quartier et attiraient tous les gourmands à sa porte. Ses couscous party ne laissaient personne indifférent et resteront à jamais gravés dans les mémoires.

Ce précieux talent, il fallait l'exploiter et son fils Elie eut l'idée géniale de lancer une marque identitaire et visuelle au nom et à l'image de sa maman.

Avec sa bénédiction, il crée la marque « **Mémé Hélène** »  nom sous-lequel elle adorait se faire appeler et associe son image à la palette de produits qui vont naître de ce mélange empli de savoir-faire, d'amour et de tradition.

Cette nouvelle marque va très vite susciter l'engouement des consommateurs grâce à des produits de qualité, inspirant confiance et fidélité, dont la surveillance rabbinique satisfait l'ensemble de notre communauté.

La créativité culinaire et le savoir-faire d'une parfaite grand-mère se retrouvent dans chacun des produits « **Mémé Hélène** », préparés ou sélectionnés par ses soins.



Ses poivrons au four et ses piments grecs furent ses premiers produits. Fini les heures à faire griller les poivrons dans la cuisine et à préparer les piments de Shabbat ! Les femmes trouvent grâce à « **Mémé Hélène** » l'aide précieuse dont elles ont besoin au quotidien.

Elle devient alors le véritable bras droit des femmes, la marque numéro 1 des ventes et la référence incontournable sur le marché du kascher.

Nombre de concurrents ont parallèlement tenté de la copier en inventant des marques similaires telles que tante Rachel mais Mémé Hélène ne s'en est jamais plainte car pour elle, **la copier était signe de reconnaissance.**

La marque évoque l'image tendre et pleine d'amour d'une grand-mère généreuse qui ne cherche qu'à rendre heureux les gens qu'elle aime et qui souhaite avant toute autre chose faire plaisir.

Elle illustre toute cette mémoire bien vivante de nos ancêtres ! Son nom s'inscrit aujourd'hui dans l'Histoire de la cacheroute française.

www.meme-helene.com
Toute son actualité!
Toutes ses recettes!



Photo: ruelle de Sousse

Octobre 2013 Tichri 5774 / Cheshvan 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	30 26 Tichri	1 27 Tichri	2 28 Tichri	3 29 Tichri	4 30 Tichri	5 1 Cheshvan Rosh' Hodesh Noa'h sortie 20h07
6 2 Cheshvan	7 3 Cheshvan	8 4 Cheshvan	9 5 Cheshvan	10 6 Cheshvan	11 7 Cheshvan Rosh' Hodesh sortie 18h50	12 8 Cheshvan Lekh Lekha sortie 19h53
13 9 Cheshvan	14 10 Cheshvan	15 11 Cheshvan	16 12 Cheshvan	17 13 Cheshvan	18 14 Cheshvan sortie 18h37	19 15 Cheshvan Vayera sortie 19h40
20 16 Cheshvan	21 17 Cheshvan	22 18 Cheshvan	23 19 Cheshvan	24 20 Cheshvan	25 21 Cheshvan sortie 18h24	26 22 Cheshvan Haye Sarah sortie 19h28
27 23 Cheshvan	28 24 Cheshvan	29 25 Cheshvan	30 26 Cheshvan	31 27 Cheshvan		

Pourquoi D. a-t-il créé l'homme 10 minutes avant la femme?
Pour lui permettre d'en placer une !

Quel est le prénom préféré des mères juives pour leur fils ?
Thibaut (*T'yes beau mon fils !*)

Horaire de shabbat:	5 octobre	12 octobre	19 octobre	26 octobre
Lyon	18h57/19h57	18h44/19h44	18h31/19h32	18h19/19h21
Marseille	18h56/19h54	18h44/19h42	18h32/19h31	18h21/19h21
Strasbourg	18h43/19h46	18h29/19h32	18h15/19h19	18h03/19h07



Les pâtes toutes prêtes... et prêtes à tout!



6 Bouchées au Thon



Ingrédients pour 6 bouchées ou 3 bouches affamées!

- Un paquet de 6 vol-au-vent
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 verres de lait demi écrémé
- 1 boîte de thon «**Hadar**» 400g
- ½ boîte de petits pois en conserve
- 2 oeufs durs
- poivre de cayenne
- sel et poivre



Cuisson:
20 min



Préparation:
15 min

Préparation :

Découpez soigneusement les chapeaux à l'aide d'un couteau pointu, puis placez-les avec les bouchées dans votre four préchauffé (150°C) pour 10 minutes.

Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre le beurre. Avec une cuillère en bois, ajoutez la farine et remuez vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.

Ajoutez le lait doucement tout en remuant afin d'éviter les "grumeaux"! Ajoutez le thon et les petits pois.

Coupez les oeufs durs en morceau et ajoutez-les à la sauce. Ajoutez le poivre de cayenne, salez et poivrez. Remuez. Lorsque la sauce est onctueuse, retirez du feu.

Garnissez les vol-au-vent de la sauce au thon et reposez le petit chapeau !

Selon votre humeur, changez les petits pois par des champignons.

Dressez avec une salade de coeur de palmiers et de maïs.



Vol-au-vent Financier



Cuisson:
1h10min



Préparation:
20 min

Préparation :

Pelez et hachez finement l'échalote.

Pour 6 vol-au-vent :

- 6 bouchées
- 500 g de veau maigre en petits dés
- 1 boîte de champignons «**Mémé Hélène**»
- 1 bocal d'olives vertes dénoyautées
- 3 cuillères à soupe bombées de farine
- 50 cl de vin blanc sec
- 1 échalote
- 2 feuilles de laurier
- 100 g de margarine
- Sel, poivre

Posez une cocotte sur feu fort avec 50 g de margarine. Faites-y revenir la viande en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elle commence à colorer (environ 10 min). Baissez le feu, ajoutez l'échalote et 50 g de margarine, mélangez 1 min. Poudrez avec la farine, mélangez 2 à 3 mn. Sans cesser de mélanger, mouillez avec le vin blanc. Grattez bien les sucs au fond de la cocotte.

Dès que cela commence à frémir, versez 40 cl d'eau. Salez, poivrez, ajoutez les feuilles de laurier. Mélangez, couvrez, laissez cuire 30 min à petit feu en remuant de temps en temps.

Ajoutez la boîte de champignons et les olives que vous aurez coupées en rondelles.

Mélangez, couvrez, poursuivez la cuisson 30 min à petit feu. 10 mn avant la fin de cuisson de la sauce financière, allumez le four thermostat 7 (210°C).

Avec un couteau pointu, découpez et retirez le chapeau des vol-au-vent, mettez les bouchées dans un plat à four. Garnissez généreusement chaque bouchées de sauce financière en faisant déborder. Posez les chapeaux par dessus. Enfourez 10 min.

Servez bien chaud avec une salade verte, des asperges «**Adama**» et des tomates coupées en quartiers.

Vous pouvez remplacer le veau par des escalopes de poulet ou de dinde (le temps de cuisson sera largement réduit à 20 minutes pas plus).



Bébé adore !



Le choix des bébés



Une gamme complète pour votre bébé!

Assiettes 230g et Petits pot 200g Glat Kosher parve Sous la surveillance du Rav Wolff

Novembre 2013 Cheshvan 5774 / Kislev 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				31 ^{27 Cheshvan}	1 ^{28 Cheshvan} 🕯️ 17h12	2 ^{29 Cheshvan} 🕯️ Toledoth sortie 18h17
3 ^{30 Cheshvan}	4 ^{1 Kislev}	5 ^{2 Kislev}	6 ^{3 Kislev}	7 ^{4 Kislev}	8 ^{5 Kislev}	9 ^{6 Kislev} 🕯️ Vayetse sortie 18h08
Rosh 'Hodesh		Rosh 'Hodesh			10 ^{7 Kislev}	11 ^{8 Kislev}
10 ^{7 Kislev}	11 ^{8 Kislev}	12 ^{9 Kislev}	13 ^{10 Kislev}	14 ^{11 Kislev}	15 ^{12 Kislev} 🕯️ 17h01	16 ^{13 Kislev} 🕯️ Vayishla'h sortie 18h00
17 ^{14 Kislev}	18 ^{15 Kislev}	19 ^{16 Kislev}	20 ^{17 Kislev}	21 ^{18 Kislev}	22 ^{19 Kislev} 🕯️ 16h52	23 ^{20 Kislev} 🕯️ Vayeshev sortie 17h54
24 ^{21 Kislev}	25 ^{22 Kislev}	26 ^{23 Kislev}	27 ^{24 Kislev}	28 ^{25 Kislev} 1er jour de Hanoukah	29 ^{26 Kislev} 2ème jour de Hanoukah 🕯️ 16h44	30 ^{27 Kislev} 🕯️ Mikets 🕯️ Hanoukah 3e j. 🕯️ 17h50

«Le patriotisme, c'est l'amour des siens. Le nationalisme, c'est la haine des autres.» **Romain Gary**

Horaire de shabbat:	2 novembre	9 novembre	16 novembre	23 novembre	30 novembre
Lyon	17h09/18h11	16h59/18h03	16h51/17h56	16h45/17h51	16h41/17h47
Marseille	17h11/18h12	17h03/18h04	16h56/17h58	16h50/17h54	16h46/17h51
Strasbourg	16h51/17h56	16h40/17h46	16h31/17h39	16h24/17h33	16h19/17h29



HANOUCCAH BONBONS PARTY!





Cookies aux Pépites de Chocolat



Ingrédients pour 20 cookies :

- 125 g de margarine
- 200 g de chocolat noir «**emeth**»
- 175 g de sucre
- 2 oeufs
- 225 g de farine
- une pincée de levure chimique
- une pincée de sel



Cuisson:
8 min



Préparation:
10 min

Préparation :

Faites ramollir la margarine puis battez-la avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux. Incorporez les oeufs, la farine, puis la levure et le sel. Faites fondre le chocolat coupé en gros morceaux. Ajoutez le au mélange.

La pâte doit être bien ferme.

Roulez la pâte dans un film alimentaire en formant un boudin de 10 cm de diamètre. Réservez au frais 1 h. Coupez des tranches de 1,5 cm.

Faites cuire les cookies sur du papier cuisson à 170°C pendant 8 min. Respectez le temps de cuisson même si les cookies ne vous paraissent pas cuits.

A la sortie du four, laissez-les refroidir sur la grille. A déguster avec un grand verre de lait pour les enfants, un café pour les plus grands, une citronnade light «**Mémé Hélène**» pour les plus gourmands.



Flan pâtissier



Ingrédients pour 6 personnes:

- 1 Pâte brisée «**Mémé Hélène**»
- Pour la crème à flan :
- 60 cl de lait
- 70 g de maïzena
- 4 oeufs
- 150 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille



Cuisson:
40 min.



Préparation:
20 min

Préparation :

Sortez votre pâte brisée du congélateur et laissez-la décongeler 1 h à température ambiante.

Dans une grande casserole, versez 50 cl de lait avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Portez à ébullition. Laissez tiédir.

Fouettez les oeufs et le sucre, ajoutez la maïzena, puis versez le lait chaud en retirant la gousse de vanille.

Reversez l'ensemble dans la casserole et faites épaissir quelques minutes sur feu doux en fouettant.

Préchauffez le four (thermostat 6 - 180°C).

Disposez la pâte brisée dans un moule à tarte.

Allongez la crème à flan avec le lait restant, puis versez-la dans le fond de tarte. Faites cuire pendant 40 minutes environ.

Laissez refroidir avant de démouler.





BENEDICTIONS DE HANOUCCAH



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 :



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

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.

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

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.

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

3. « Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou Mèlè'h Haolam Chéhé'heymanou Vekiyemanou Vehigianou Lizmane Hazé »

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



Décembre 2013 Kislev 5774 / Tevet 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																				
1 28 Kislev 4ème jour Hanouccah	2 29 Kislev 5ème jour Hanouccah	3 30 Kislev Rosh' Hodesh 6ème jour Hanouccah	4 1 Tevet Rosh' Hodesh 7ème jour Hanouccah	5 2 Tevet 8ème jour Hanouccah	6 3 Tevet 16h36	7 4 Tevet Vayigash sortie 17h48																				
8 5 Tevet	9 6 Tevet	10 7 Tevet	11 8 Tevet	12 9 Tevet	13 10 Tevet Jeune de Tevet 16h36	14 11 Tevet Vaye'hi sortie 17h48																				
15 12 Tevet	16 13 Tevet	17 14 Tevet	18 15 Tevet	19 16 Tevet	20 17 Tevet 16h37	21 18 Tevet Chemoth sortie 17h50																				
22 19 Tevet	23 20 Tevet	24 21 Tevet	25 22 Tevet	26 23 Tevet	27 24 Tevet 16h42	28 25 Tevet Vaera sortie 17h55																				
29 26 Tevet	30 27 Tevet	31 28 Tevet	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Horaire de shabbat:</th> <th>7 décembre</th> <th>14 décembre</th> <th>21 décembre</th> <th>28 décembre</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lyon</td> <td>16h38/17h46</td> <td>16h38/17h47</td> <td>16h40/17h49</td> <td>16h44/17h53</td> </tr> <tr> <td>Marseille</td> <td>16h44/17h50</td> <td>16h45/17h51</td> <td>16h47/17h53</td> <td>16h51/17h57</td> </tr> <tr> <td>Strasbourg</td> <td>16h16/17h27</td> <td>16h15/17h27</td> <td>16h17/17h30</td> <td>16h21/17h34</td> </tr> </tbody> </table>				Horaire de shabbat:	7 décembre	14 décembre	21 décembre	28 décembre	Lyon	16h38/17h46	16h38/17h47	16h40/17h49	16h44/17h53	Marseille	16h44/17h50	16h45/17h51	16h47/17h53	16h51/17h57	Strasbourg	16h16/17h27	16h15/17h27	16h17/17h30	16h21/17h34
Horaire de shabbat:	7 décembre	14 décembre	21 décembre	28 décembre																						
Lyon	16h38/17h46	16h38/17h47	16h40/17h49	16h44/17h53																						
Marseille	16h44/17h50	16h45/17h51	16h47/17h53	16h51/17h57																						
Strasbourg	16h16/17h27	16h15/17h27	16h17/17h30	16h21/17h34																						

A ses disciples qui lui disaient leur inquiétude de la mort, **Rabbi Na'hman de Breslev répondit :**

"Qu'avez-vous à craindre, puisque je vais devant vous ! Aucun désespoir n'existe au monde !

En fait, ce monde n'existe pas vraiment...!"

Na Na'h Na'hma Na'hman MéOuman !



Goutez ces palmiers, vous aurez le soleil et l'été dans la bouche tout au long de l'année!



CARenSAC

DÉSORMAIS LE CAR EN SAC KASCHER
NE CONTIENT PLUS DE COULEUR
ROUGE INTERDITE PAR LES RABBINS



100% KASHER
bleu / blanc / vert



Goulash à la Hongroise



Ingrédients pour 6/8 personnes:

- 1,7 kg de bœuf (macreuse ou jarret)
- 4 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 2 c à s de sucre
- 1 boîtes de tomate concassées "Mutti"
- 1/2 bouteille de vin rouge
- 1 litre de bouillon de bœuf (1 litre d'eau additionnée à 3 cuil à soupe de poudre de bouillon de bœuf « **Mémé Hélène** »)
- 3 c à s d'huile de tournesol
- 3 c à s de paprika
- 1 c à s d'origan
- 2 c à s de persil
- 3 c à café de 4 épices
- 1 c à s de sel
- 1 c à s de maïzena



Cuisson:
3 h



Préparation:
15 min

Préparation :

Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile la viande de bœuf, les oignons émincés et l'ail pelé et coupé en morceaux puis ajoutez le sucre.

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients sauf la maïzena et laissez mijoter pendant 3h à feu doux! Je vous conseille de préparer un dessert afin que le temps vous paraisse moins long. La brioche marbrée par exemple !!!

Avant la fin de cuisson, épaississez un peu la sauce en délayant la maïzena avec un peu d'eau avant de l'incorporer dans la sauce.

Vous pouvez servir ce plat, avec des pommes de terre vapeur, une purée ou encore des frites.



Tripes (Akoud) Tunisien



Cuisson:
2 à 3h env.
à feu doux



Préparation:
1h env.

Akoud, ragoût à base de tripes de bœuf. C'est un must avec des pommes de terres cuites dans la sauce. **Une recette typique de la cuisine juive tunisienne.**

Préparation :

Mettez vos tripes dans un saladier et lavez-les à l'eau courante.

Ensuite découpez-les en petits morceaux d'environ 6 x 4 cm.

Dans un grand fait-tout, mettez-les à blanchir dans de l'eau salée pendant 45min afin qu'elles soient complètement propres. Egouttez-les dans une passoire.

Dans une marmite, versez l'huile d'olive, faites-la chauffer. Dès qu'elle est chaude, versez les tripes et faites-les revenir quelques minutes. Ajoutez l'ail écrasé, le paprika, le concentré de tomate, la moitié du cumin et l'harissa. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez un demi litre d'eau.

Faites griller vos foies de bœuf puis découpez-les en morceaux et mettez-les à cuire avec les tripes. Goûtez et réctifiez l'assaisonnement si besoin est. Laissez cuire l'akoud environ 2 heures à feux très doux.

Vérifiez l'eau et ajoutez-en si nécessaire. La sauce doit être bien épaisse, si le jus s'est trop évaporé, ajoutez un demi-verre d'eau et l'autre moitié de cumin 3 minutes avant de retirer l'akoud du feu.

Servez en apéritif. Pour les plus exigeants, accompagnez cet akoud d'une bouhka bien fraîche ou d'un petit rosé provençal.

Ingrédients pour 6 personnes:

- 1,7 kg de tripes spéciales pour l'akoud. A défaut, prendre des tripes normales (panse) déjà nettoyées par le boucher.
- 2 foies de bœuf
- 6 gousses d'ail entières ou une poignée d'ail surgelée
- 1 boîte de concentré de tomate 140 g
- 1 c à s de paprika
- 1 c à s d'harissa (au choix : piquante ou non)
- 1 c à soupe de poudre de cumin
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre.

Vive les fruits ! SÉDER DE TOU BICHEVAT

Le «Nouvel An des arbres» correspond au moment de la montée de la sève dans l'arbre, avant le printemps.



Il est coutume de consommer des fruits ce jour-là, dans un certain ordre :

Blé : «*Baroukh ata adonai élohénou mélekn ha'olam boré miné mezonot*»

Fruits de l'arbre : «*Baroukh ata adonai, élohénou méllekh ha'olam, boré péri ha' etz*»

Fruits nouveaux : on récitera la bénédiction (chéhé' héyanou) : «*Baroukh ata adonai élohénou mélekh ha'olam chéhé'héyanou vékiyémanou véhigui'anou lazémame hazé*»

Raisin : «*Baroukh ata adonai élohénou mélekn ha'olam boré péri haGuefen*»

Fruits de la Terre : «*Baroukh ata adonai élohénou mélekh a'olam boré péri haAdama*»

Après ces fruits, vous pouvez consommer tous les fruits que vous aimez en faisant la bénédiction adéquate.

Bon séder à tous!



Janvier 2013 Tevet 5774 / Chevat 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		31 28 Tevet	1 29 Tevet	2 1 Chevat	3 2 Chevat	4 3 Chevat Bo sortie 18h02
5 4 Chevat	6 5 Chevat	7 6 Chevat	8 7 Chevat	9 8 Chevat	10 9 Chevat 16h49	11 10 Chevat Bechala'h Shabbat Chira sortie 18h09
12 11 Chevat	13 12 Chevat	14 13 Chevat	15 14 Chevat	16 15 Chevat	17 16 Chevat 17h07	18 17 Chevat Yithro sortie 18h18
19 18 Chevat	20 19 Chevat	21 20 Chevat	22 21 Chevat	23 22 Chevat	24 23 Chevat 17h17	25 24 Chevat Mishpatim Tou bi'Shvat sortie 18h28
26 25 Chevat	27 26 Chevat	28 27 Chevat	29 28 Chevat	30 29 Chevat	31 30 Chevat Rosh 'Hodesh 17h29	sortie 18h38

Deux mères Juives se rencontrent :

- Que deviens-tu ?

- C'est terrible, ma belle-fille a menacé mon fils de le quitter si je continuais à lui faire des remarques.

- C'est terrible !

- Oui, elle me manquera beaucoup !

Horaire de shabbat:	4 janvier	11 janvier	18 janvier	25 janvier	1 février
Lyon	16h51/18h00	16h59/18h07	17h07/18h15	17h17/18h24	17h27/18h33
Marseille	16h57/18h04	17h05/18h10	17h13/18h18	17h22/18h26	17h31/18h35
Strasbourg	16h28/17h41	16h37/17h48	16h46/17h57	16h57/18h07	17h08/18h17

Mémé Hélène TRAITEUR



Se régaler sans se fatiguer !!!
Etonnez sa famille, matin, midi et soir
Chut ! Chut !!! c'est le secret des produits



Des blinis, des pancakes et des crêpes,
La cuisine avec «Mémé Hélène» c'est un RÊVE !
RÊVEZ LA VIE AUX COULEURS DE MÉMÉ HÉLÈNE



Galettes Sarrasin Chèvre Saumon Fumé



**Ingrédients pour
6 personnes:**

- 6 galettes de sarrasin «Mémé Hélène»
- 6 belles tranches de saumon fumé
- 4 petits fromages de chèvre
- 250g de champignons de Paris
- basilic ou coriandre
- margarine



**Cuisson:
10 min.**



**Préparation:
10 min.**

Préparation :

Lavez et émincez les champignons et faites-les cuire dans une poêle.

Pendant ce temps coupez le saumon fumé en petites lanières

Sortez les galettes de leur paquet pour quelques minutes afin qu'elles s'aèrent.

Faites fondre un peu de margarine dans une crêpière large, posez la galette et garnissez-la de champignons et de saumon fumé. Parsemez de chèvre coupé en petits dés et de basilic.

Une fois la galette dorée en dessous, repliez-la en quatre. Procédez de même avec les autres galettes, Dressez chaque galette sur un plat de service avec deux rondelles de chèvre sur le dessus. Servez avec une belle salade.

Il est entendu que vous pouvez utiliser d'autres fromage comme l'emmental, le cheddar etc ..

Vous pouvez aussi y mettre un oeuf pour faire de cette galette un véritable repas complet !



Crêpes Suzettes



**Ingrédients pour
6 crêpes:**

- 1 sachet de 6 crêpes sucrées «Mémé Hélène»
- 100 g de sucre en poudre
- 1 citron
- 3 oranges
- 100 g de margarine
- 2 cuillères à soupe de Cointreau (kasher)



**Cuisson:
20 min**



**Préparation:
10 min**

Préparation :

Pressez le jus des agrumes. Coupez la margarine en dés.

Saupoudrez le fond d'une poêle avec le sucre en poudre. Faites chauffer à feu doux, ne remuez pas, et, quand le caramel prend, ajoutez les jus pressés. Faites réduire doucement jusqu'à l'obtention d'un caramel blond.

Ajoutez la margarine coupée en cubes et faites adhérer l'ensemble. Une superbe sauce orange caramélisée va naître !

Flambez au Cointreau et laissez réduire.

Déposez une crêpe pliée en deux dans le jus obtenu, puis encore en deux afin de bien imprégner toutes les faces dans le jus. Disposez la crêpe chaude dans l'assiette et renouvelez l'opération avec les autres crêpes.

Nappez l'ensemble avec le jus restant.

Décorez avec des quartiers d'orange légèrement plongés dans le jus et servez avec une boule de glace à la vanille parvé « valsoia »

Un merveilleux dessert à proposer pour cloturer un repas de viande grâce aux merveilleuses crêpes parvé « **Mémé Hélène** » Traiteur !



Février 2014 Chevat 5774 / Adar1 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					31 ³⁰ Chevat	1 ¹ Adar1 Rosh Hodesh Teroumah sortie 18h38
2 ² Adar1	3 ³ Adar1	4 ⁴ Adar1	5 ⁵ Adar1	6 ⁶ Adar1	7 ⁷ Adar1 sortie 17h29	8 ⁸ Adar1 Tetsaveh sortie 18h49
9 ⁹ Adar1	10 ¹⁰ Adar1	11 ¹¹ Adar1	12 ¹² Adar1	13 ¹³ Adar1	14 ¹⁴ Adar1 Pourim Katan sortie 17h52	15 ¹⁵ Adar1 Ki Tissa Chouchan Pourim Katan sortie 18h59
16 ¹⁶ Adar1	17 ¹⁷ Adar1	18 ¹⁸ Adar1	19 ¹⁹ Adar1	20 ²⁰ Adar1	21 ²¹ Adar1 sortie 18h03	22 ²² Adar1 Vayakhel sortie 19h10
23 ²³ Adar1	24 ²⁴ Adar1	25 ²⁵ Adar1	26 ²⁶ Adar1	27 ²⁷ Adar1	28 ²⁸ Adar1 sortie 18h14	

Une femme vante les mérites de son fils à une amie :
 - Mon fils le médecin est vraiment un excellent praticien, tu devrais aller le consulter !
 - Mais je n'ai pas besoin, je ne suis pas malade.
 - Ben va le voir, il est si doué qu'il te trouvera quelque chose !

Horaire de shabbat:	1 février	8 février	15 février	22 février	1er mars
Lyon	17h27/18h33	17h37/18h43	17h58/19h02	18h08/19h11	18h08/19h11
Marseille	17h31/18h35	17h40/18h43	17h50/18h52	18h08/19h09	18h08/19h09
Strasbourg	17h08/18h17	17h19/18h27	17h30/18h38	17h42/18h48	17h53/18h59

En un rien de temps
une entrée, un plat tout prêt !!!



כשר פרווה
בהשגחת הברוך
מאגיד השופט
אריאלה הירש



Tarte mi-Automne mi-Hiver



**Ingrédients pour
4 Gourmands !**

- 1 rouleau de pâte brisée «**Mémé Hélène**»
- 3 poires
- 3 pommes
- 400 g de compote de pomme-poire
- 50 g de margarine
- 50 g de sucre cristallisé



Cuisson:
30 min.



Préparation:
15 min.

Préparation :

Préchauffez le four sur th. 6/7 (200 °C). Déroulez la pâte brisée sur sa feuille de cuisson. Foncez-en un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Recouvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé.

Éparpillez dessus une poignée de légumes secs. Faites cuire 10 min puis retirez la feuille de papier et les légumes secs.

Entre-temps, coupez les poires et les pommes en deux. Éliminez le cœur puis épluchez chaque moitié avant de les émincer finement.

Étalez la compote de pommes-poires dans le fond de pâte précuit. Disposez les poires et les pommes. Parsemez de margarine coupée en parcelles. Saupoudrez de sucre cristallisé.

Remettez au four sur th. 6 (180 °C). Laissez cuire 10 min. Ouvrez votre four, parsemez les amandes effilées dessus et laissez cuire encore 10 min. Démoulez et servez la tarte tiède ou froide.



Brioche perdue aux Pommes



**Ingrédients pour
4/6 personnes:**

- 70 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 75 g de sucre semoule
- 2 oeufs
- 12 tranches de brioche tranchée «**Mémé Hélène**»
- 75 g de beurre

Pour la poêlée de pommes:

- 4 pommes
- 75 g de sucre semoule



Cuisson:
1h15 min



Préparation:
30 min

Préparation :

Mettez à chauffer le lait dans une casserole avec le sachet de sucre vanillé. Lorsqu'il frémit, ôtez-le du feu, réservez-le.

Cassez les oeufs dans un saladier, ajoutez le sucre, mélangez le tout pour le blanchir.

Epluchez les pommes. Coupez-les en dés. Mettez la moitié du beurre dans une poêle et versez les pommes, laissez caraméliser. Poêlez à feu vif au début puis baissez le feu. Ajoutez le sucre et laissez les pommes fondre et se caraméliser. Retirez du feu.

Trempez les tranches de brioche rapidement dans les oeufs battus sucrés puis dans le lait tiède. Dans une autre poêle, faites fondre le reste du beurre. Faites dorer les tranches ainsi préparées dans la poêle.

Disposez-les ensuite dans une assiette. Dressez des dés de pomme sur chaque tranche. A déguster le dimanche matin en brunch ! Un régal nutritif !



Bonne fête de Pourim!
LA SIM'HA DE POURIM
pour tout le peuple Juif!



Mars 2014 Adar1 5774 / Adar2 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
					28 28 Adar1	1 29 Adar1 📖 Pekoude 📖 Shabbat Chekalim sortie 19h21		
2 30 Adar1	3 1 Adar2	4 2 Adar2	5 3 Adar2	6 4 Adar2	7 5 Adar2 🕯️ 18h14	8 6 Adar2 📖 Vayikra sortie 19h31		
Rosh 'Hodesh		Rosh 'Hodesh			14 12 Adar2 🕯️ 18h25	15 13 Adar2 📖 Tsav 📖 Shabbat Za'hor sortie 19h42		
9 7 Adar2	10 8 Adar2	11 9 Adar2	12 10 Adar2	13 11 Adar2	14 12 Adar2 🕯️ 18h36	15 13 Adar2 📖 Chemini 📖 Shabbat Parah sortie 19h53		
16 14 Adar2	17 15 Adar2	18 16 Adar2	19 17 Adar2	20 18 Adar2	21 19 Adar2 🕯️ 18h47	22 20 Adar2 📖 Tazria 📖 Shabbat Ha'hodesh sortie 20h04		
Pourim		Chouchan Pourim			28 26 Adar2 🕯️ 18h57	29 27 Adar2		
23 21 Adar2	24 22 Adar2	25 23 Adar2	26 24 Adar2	27 25 Adar2	28 26 Adar2	29 27 Adar2		
30 28 Adar2	31 29 Adar2							
			Horaire de shabbat:	1 mars	8 mars	15 mars	22 mars	29 mars
			Lyon	18h08/19h11	18h17/19h21	18h27/19h30	18h36/19h39	18h45/19h59
			Marseille	18h08/19h09	18h16/19h18	18h25/19h26	18h33/19h35	18h42/19h44
			Strasbourg	17h53/18h59	18h04/19h10	18h14/19h20	18h25/19h31	18h35/19h42

«Moins le Blanc est intelligent, plus le Noir lui paraît bête.»

André Gide



« Pratique & Malin! »



Génial ces plats en aluminium ! La cuisine devient plus facile et on fait moins la vaisselle. Anti-adhérents et très pratiques, ils vous accompagnent toute l'année : pour toutes vos recettes au four, pour vos barbecues dès que les premiers rayons de soleil s'annoncent, brochettes, viandes, poissons, légumes... tout se cuisine avec les barquettes « Mémé Hélène ».

Fêtes, anniversaires, goûters, des desserts toujours réussis grâce aux plats à tartes et aux ramequins . Grâce à leur surface anti-adhérente, plus besoin de matière grasse et le démoulage est impeccable : réussissez vos tartes, muffins et fondants en un tour de main.

« Mémé Hélène » DEMANDEZ LUI TOUJOURS PLUS !





Blanquette de Veau au Pamplemousse



Ingrédients pour 6 personnes:

- 1 kg de veau (épaule, collier, jarret) coupé en morceaux
- 1 carotte
- 3 oignons
- 1 clou de girofle
- 1 blanc de poireau
- 1 bouquet garni
- 2 verres de vin blanc sec
- 250 g de champignons de Paris
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de margarine
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1 pamplemousse
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- Sel, Poivre



Cuisson:
1h50 min



Préparation:
20 min

Préparation :

Dans une cocotte, faites revenir les oignons émincés, puis la viande, saupoudrez d'un peu de farine et faites cuire quelques minutes à feu vif, en remuant à la cuillère en bois.

Mouillez ensuite de vin blanc, salez, poivrez, ajoutez le clou de girofle, le blanc de poireau, le bouquet garni, les champignons bien nettoyés, la carotte détaillée en rondelles et poursuivez la cuisson à feu modéré pendant 1 h 40.

En fin de cuisson, préparez une sauce blanche : dans une petite casserole, faites fondre la margarine à feux doux, ajoutez le reste de farine sans cesser de remuer à la cuillère en bois, mouillez avec un verre de jus de cuisson de la blanquette et le jus de pamplemousse, salez, poivrez ; hors du feu ajoutez les jaunes d'œufs, remuez jusqu'à épaississement de la sauce.

Disposez la viande dans le plat de service bien chaud avec jus de cuisson et sauce blanche, et saupoudrez de persil haché.

Un must de la cuisine française ! Servez avec du riz blanc nature (basmati ou parfumé).



Quiche aux poireaux



Ingrédients pour 6 personnes:

- 1 pâte brisée
- « Mémé Hélène »
- 3 poireaux
- 125 g de charcuterie de dinde fumée
- 4 oeufs
- 20 cl de crème fraîche parve Sojami à cuisiner
- 20 cl de lait de soja
- sel, poivre
- noix de muscade
- huile d'olive



Cuisson:
20 min



Préparation:
30 min

Préparation :

Lavez et émincez les poireaux en rondelles. Faites-les suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive à feu doux, ne les laissez pas colorer. Salez et poivrez, laissez cuire à l'étouffée environ 10 minutes.

Étalez la pâte dans un moule à tarte, piquez le fond à la fourchette.

Répartissez les petits cubes de charcuterie de dinde fumée sur le fond de tarte. Ajoutez les poireaux égouttés.

Fouettez les oeufs avec la crème fraîche "Sojami" et le lait de soja à la fourchette. Saupoudrez de noix de muscade, salez et poivrez. Versez le tout sur les poireaux.

Faites cuire au four à 210°C (thermostat 7), pendant environ 25 min.



MH MEHADRIN & CARMEL
 Une gamme complète de matzot
 pour un **Pessah Kasher**



Avril 2014 Nissan 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	31 29 Adar2	1 1 Nissan	2 2 Nissan	3 3 Nissan	4 4 Nissan	5 5 Nissan
		Rosh 'Hodesh			 20h07	 Metsora sortie 21h15
6 6 Nissan	7 7 Nissan	8 8 Nissan	9 9 Nissan	10 10 Nissan	11 11 Nissan	12 12 Nissan
					 20h18	Shabbat Hagadol  A'Hare Moth sortie 21h27
13 13 Nissan	14 14 Nissan	15 15 Nissan	16 16 Nissan omer 1	17 17 Nissan omer 2	18 18 Nissan omer 3	19 19 Nissan omer 4
	veille de Pessa'h	1er jour de Pessa'h	2ème jour de Pessa'h	'Hol Hamoed	'Hol Hamoed  20h28	'Hol Hamoed  Pessah sortie 21h39
20 20 Nissan omer 5	21 21 Nissan omer 6	22 22 Nissan omer 7	23 23 Nissan omer 8	24 24 Nissan omer 9	25 25 Nissan omer 10	26 26 Nissan omer 11
'Hol Hamoed	7ème jour de Pessa'h	8ème jour de Pessa'h			 20h39	 Kedochim sortie 21h51
27 27 Nissan omer 12	28 28 Nissan omer 13	29 29 Nissan omer 14	30 30 Nissan omer 15	Horaire de shabbat:	5 avril	12 avril
	Yom Hashoa		Rosh 'Hodesh	Lyon	19h54/20h59	20h03/21h09
				Marseille	19h50/20h52	19h58/21h01
				Strasbourg	19h45/20h53	19h56/21h04
						20h13/21h19
						20h06/21h10
						20h14/21h20
						20h16/21h28

"Ne te venge pas de ton ennemi: assieds-toi au bord de la rivière et bientôt tu verras passer son cadavre" (Lao Tseu)



J'adore!



Le veau, c'est «veauchement» bon!



Délicieux !



La dinde, la plus «dinde» des volailles!

Fondant au chocolat de Pessah



Ingrédients pour 6 personnes:

- 4 oeufs
- 1 verre de sucre
- 200g de poudre d'amandes
- 150g de margarine ou 1 petit verre d'huile
- 50g de fécule de pomme de terre
- 200g de chocolat noir «emeth»



Cuisson:
15min.



Préparation:
10min.

Préparation :

Faites fondre le chocolat et la margarine. Dans un saladier, cassez les oeufs, puis ajoutez la poudre d'amandes et le sucre ainsi que la fécule de pomme de terre. Versez le chocolat refroidi, mélangez le tout et faites cuire à 180° C, 15min.



Cake aux amandes

Ingrédients : 6 œufs, 200g d'amandes en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 4 c à soupe de farine de matza spéciale pâtisserie, 160g de sucre, 1 jus de citron plus un peu de zeste, 1/2 verre d'huile, 1 sachet de levure "cacher lepeisah"



Cuisson:
25min.



Préparation:
10min.



Préparation:

Cassez les œufs, séparez le blanc des jaunes. Montez les blancs en neige. Dans le saladier contenant les jaunes, mettez tous les ingrédients. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène, ajoutez les blancs en neige. Remuez doucement. Versez dans un moule et faites cuire 25 min à 180°C.

Pour Pessah, c'est un excellent gâteau extrêmement moelleux!



Schnitzel Tex-Mex



Cuisson:
25 min



Préparation:
20 min



Préparation pour les escalopes panées :

Cassez les oeufs et battez-les en omelette. Salez et poivrez. Passez les escalopes de veau ou de poulet dans les oeufs puis enfin dans la chapelure (tapotez légèrement pour qu'elles adhèrent bien).

Ingrédients pour 6 personnes:

- 6 escalopes de poulet extra fine, sel fin
- 6 cl d'huile d'olive ou de tournesole à votre choix **mais toujours «Mémé Hélène»**
- 2 oeufs
- 150g de chapelure «Mémé Hélène»

Pour la salsa :

- 2 oignons
- 6 tomates
- 3 piments oiseau
- 1 citron vert, 3 cl d'huile d'olive
- 5 branches de coriandre fraîche
- sel fin

Accompagnement :

- Riz basmati 3 verres
- eau : 5 verres
- gros sel : 5 g

Mettez à chauffer 3 c à soupe d'huile dans une poêle, faites-y cuire les escalopes.

Pour la salsa mexicana

Épluchez les oignons et ciselez-les très finement. Épluchez les tomates et coupez-les en très petits dés. Hachez très finement les piments après avoir enlevé les graines. Coupez le citron en 2 et prélevez le jus. Ciselez finement la coriandre.

Dans un bol, rassemblez les oignons, les tomates, les piments hachés, le jus de citron, la coriandre ciselée, le sel et l'huile d'olive. Mettez au réfrigérateur pour au moins une bonne heure voire 2 h.

Pour le riz blanc

Lavez le riz basmati à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Mettez alors le riz dans une casserole et versez l'eau. Ajoutez le sel et portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.

Dans une assiette, cercler le riz à l'aide d'un emporte-pièce et déposez l'escalope sur le côté. Servez la sauce à part dans un petit pot.



Le 10 mai 1944: au micro de Radio-Paris, Philippe Henriot, éditorialiste au service de la propagande, donc des Allemands, attaque Pierre Dac en évoquant ses origines juives et en rappelant qu'il s'appelle en réalité André Isaac et qu'il est le fils de Salomon et de Berthe Kahn

"... Dac s'attendrissant sur la France, c'est d'une si énorme cocasserie qu'on voit bien qu'il ne l'a pas fait exprès. Qu'est-ce qu'Isaac, fils de Salomon, peut bien connaître de la France, à

part la scène de l'ABC où il s'employait à abêtir un auditoire qui se pâmait à l'écouter ? La France, qu'est-ce que ça peut bien signifier pour lui ?..."

Le lendemain, oubliant le profond sentiment d'écoeurement qui l'habite, Pierre Dac lui répond au micro...

BAGATELLE SUR UN TOMBEAU

"M. Henriot s'obstine; M. Henriot est buté. M. Henriot ne veut pas parler des Allemands. Je l'en ai pourtant prié de toutes les façons : par la chanson, par le texte, rien à faire. Je ne me suis attiré qu'une réponse pas du tout aimable - ce qui est bien étonnant - et qui, par surcroît, ne satisfait en rien notre curiosité. Pas question des Allemands.

C'est entendu, monsieur Henriot, en vertu de votre théorie raciale et national-socialiste, je ne suis pas français. A défaut de croix gammée et de francisque, j'ai corrompu l'esprit de la France avec L'Os à moelle. Je me suis, par la suite, vendu aux Anglais, aux Américains et aux Soviétiques.

Et pendant que j'y étais, et par-dessus le marché, je me suis également vendu aux Chinois. C'est absolument d'accord. Il n'empêche que tout ça ne résout pas la question: la question des Allemands. Nous savons que vous êtes surchargé de travail et que vous ne pouvez pas vous occuper de tout. Mais, tout de même, je suis persuadé que les Français seraient intéressés au plus haut point, si, à vos moments perdus, vous preniez la peine de traiter les problèmes suivants dont nous vous donnons la nomenclature, histoire de faciliter votre tâche et de vous rafraîchir la mémoire :

Le problème de la déportation;

Le problème des prisonniers ;

Le traitement des prisonniers et des déportés;

Le statut actuel de l'Alsace-Lorraine et l'incorporation des Alsaciens-Lorrains dans l'armée allemande;

Les réquisitions allemandes et la participation des autorités d'occupation dans l'organisation du marché noir;

Le fonctionnement de la Gestapo en territoire français et en particulier les méthodes d'interrogatoire;

Les déclarations du Führer dans Mein Kampf concernant l'anéantissement de la France.

Peut-être me répondez-vous, monsieur Henriot, que je m'occupe de ce qui ne me regarde pas, et ce disant vous serez logique avec vous-même, puisque dans le laïus que vous m'avez consacré, vous vous écriez notamment :

"Mais où nous atteignons les cimes du comique, c'est quand notre Dac prend la défense de la France ! La France, qu'est-ce que cela peut bien signifier pour lui ? "

Eh bien ! Monsieur Henriot, sans vouloir engager de vaine polémique, je vais vous le dire ce que cela signifie, pour moi, la France.

Laissez-moi vous rappeler, en passant, que mes parents, mes grands-parents, mes arrière-grands-parents et d'autres avant eux sont originaires du pays d'Alsace, dont vous avez peut-être, par hasard, entendu parler ; et en particulier de la charmante petite ville de NIEDERBRONN, près de Saverne, dans le Bas-Rhin. C'est un beau pays, l'Alsace, monsieur Henriot, où depuis toujours on sait ce que cela signifie, la France, et aussi ce que cela signifie, l'Allemagne. Des campagnes napoléoniennes en passant par celles de Crimée, d'Algérie, de 1870-1871, de 14-18 jusqu'à ce jour, on a dans ma famille, monsieur Henriot, lourdement payé l'impôt de la souffrance, des larmes et du sang.

Voilà, monsieur Henriot, ce que cela signifie pour moi, la France. Alors, vous, pourquoi ne pas nous dire ce que cela signifie, pour vous, l'Allemagne ?

Un dernier détail : puisque vous avez si complaisamment cité les prénoms de mon père et de ma mère, laissez-moi vous signaler que vous en avez oublié un celui de mon frère. Je vais vous dire où vous pourriez le trouver ; si, d'aventure, vos pas vous conduisent du côté du cimetière Montparnasse, entrez par la porte de la rue Froidevaux ; tournez à gauche dans l'allée et, à la 6^e rangée, arrêtez-vous devant la 8^e ou la 10^e tombe. C'est là que reposent les restes de ce qui fut un beau, brave et joyeux garçon, fuché par les obus allemands, le 8 octobre 1915, aux attaques de Champagne. C'était mon frère. Sur la simple pierre, sous ses nom, prénoms et le numéro de son régiment, on lit cette simple inscription: "Mort pour la France, à l'âge de 28 ans". Voilà, monsieur Henriot, ce que cela signifie pour moi, la France.

Sur votre tombe, si toutefois vous en avez une, il y aura aussi une inscription: elle sera ainsi libellée :

PHILIPPE HENRIOT

Mort pour Hitler,

Fusillé par les Français...

"Bonne nuit, monsieur Henriot. Et dormez bien."

Pierre Dac est un inconnu pour notre Jeunesse, il se devait d'être dans mon Calendrier.

En 1943 au micro de la BBC à Londres, pendant 9 mois et tous les soirs, dans la plus grande des clandestinités, il provoque l'ennemi par ses éditoriaux et ses chansons. Son humour loufoque visait à combattre l'occupant mais surtout à remonter le moral de ceux qui tremblaient sous la botte brune et qui attendaient avec impatience la libération.

Pierre Dac a sa part dans la victoire remportée sur le nazisme.

Mai 2014 Iyar 5774 / Sivan 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			30 ³⁰ Nissan omer 15	1 ¹ Iyar omer 16 Rosh 'Hodesh	2 ² Iyar omer 17 🕯️ 20h49	3 ³ Iyar omer 18 🕯️ Emor sortie 22h03
4 ⁴ Iyar omer 19	5 ⁵ Iyar omer 20 Yom Hazlkaron	6 ⁶ Iyar omer 21 Yom Ha'atzmaout	7 ⁷ Iyar omer 22	8 ⁸ Iyar omer 23	9 ⁹ Iyar omer 24 🕯️ 20h59	10 ¹⁰ Iyar omer 25 🕯️ Behar sortie 22h15
11 ¹¹ Iyar omer 26	12 ¹² Iyar omer 27	13 ¹³ Iyar omer 28	14 ¹⁴ Iyar omer 29 Pessa'h Chénl	15 ¹⁵ Iyar omer 30	16 ¹⁶ Iyar omer 31 🕯️ 21h09	17 ¹⁷ Iyar omer 32 🕯️ Be'houkotai sortie 22h27
18 ¹⁸ Iyar omer 33 Lag BaOmer	19 ¹⁹ Iyar omer 34	20 ²⁰ Iyar omer 35	21 ²¹ Iyar omer 36	22 ²² Iyar omer 37	23 ²³ Iyar omer 38 🕯️ 21h17	24 ²⁴ Iyar omer 39 🕯️ Bamidbar sortie 22h37
25 ²⁵ Iyar omer 40 Fête des Mamans !	26 ²⁶ Iyar omer 41	27 ²⁷ Iyar omer 42	28 ²⁸ Iyar omer 43 Yom Yeroushalaim	29 ²⁹ Iyar omer 44	30 ¹ Sivan omer 45 Rosh 'Hodesh 🕯️ 21h25	31 ² Sivan omer 46 🕯️ Nasso sortie 22h47

L'âge n'a aucune importance, vous pouvez être ravissante à 20 ans, charmante à 30 ans, et irrésistible le reste de vos jours." Coco Chanel

Horaire de shabbat:	3 mai	10 mai	17 mai	24 mai	31 mai
Lyon	20h31/21h40	20h39/21h50	20h48/22h00	20h56/22h10	21h03/22h18
Marseille	20h23/21h29	20h31/21h38	20h38/21h47	20h45/21h56	20h52/22h03
Strasbourg	20h27/21h40	20h36/21h52	20h46/22h03	20h55/22h14	21h02/22h24



Anne Franck



Anne fut une jeune fille sans pareille !!!

La guerre laisse planer sur sa personne ...

un mystère

Quelle femme serait-elle devenue ?

Quel avenir lui était destiné, cet avenir qu'on lui a volé alors qu'elle succombe au typhus au camp de concentration Bergen-Belsen.

Elle est un symbole. Le symbole de la Vie devant les dictatures, les fascismes

Elle est le symbole de la jeunesse qui s'exprime avec son coeur, sans tabous. Elle respire la vitalité, l'amour.



Elle est partie beaucoup trop tôt mais par miracle ses écrits furent retrouvés et ses rêves, ses doutes, ses envies, ses peurs et ses colères sont désormais partagés par des millions de gens à travers le monde.

Elle éclaire encore aujourd'hui toute une jeunesse avec ses mots toujours d'actualité.

À quelle cause aurait-elle adhéré ?

Vers où se serait-elle dirigée ?

Anne Franck serait-elle devenue une « Elie Wiesel au féminin » ?

Elle ne serait pas restée en Europe, sa vie elle la voyait en Palestine.

En terre d'Israël.

En 2014, le 12 juin, Anne aurait fêté ses 85 ans.





25 mai
fêtes des
Mères!

15 juin
fêtes des
Pères!

Une MAMAN protège
quoi qu'il arrive !

Ensemble, ils sont la joie

Un PAPA protège
où qu'il soit !

le bonheur du quotidien!



**Une surveillance directement à bord
des bateaux pour avoir des produits
irréprochables et de grande qualité !**

Faites confiance à nos marques «de la mer» :

KOL-TOV Les Belles Imitations / Mincelles / HADAR / Mon Capitaine



M. Castro - Chomer



Mon boeuf carottes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1,2 kg de jumeau coupé en morceaux
- 1 kg de carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de bouillon de boeuf
- 1 bouquet garni
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de curcuma
- persil
- 1 boîte de champignons 400g «**Mémé Hélène**»
- sel, poivre



Cuisson:
2 h



Préparation:
15 min

Préparation :

Epluchez l'oignon et l'ail. Coupez l'oignon en rondelles et l'ail en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Quand elle est bien chaude, faites-y dorer la viande à feu vif en remuant. Ajoutez l'oignon et l'ail, mélangez et faites revenir pendant 2 minutes. Salez et poivrez.

Arrosez avec le bouillon de boeuf préalablement préparé avec 3 cuillères à soupe de poudre de bouillon de boeuf et 1/2 litre d'eau, ajoutez le bouquet garni, le curcuma et le persil. Portez à ébullition.

Faites cuire à feu doux pendant 1h Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles 1/2 cm. Au bout de 1h de cuisson, ajoutez-les dans la cocotte. Montez à ébullition, couvrez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 1 environ.

Si nécessaire ajoutez de l'eau si la sauce a trop réduit. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Accompagnez ce plat avec des pommes de terre à la vapeur ou du riz pilaf.



Cake aux Olives



Ingrédients pour 6 personnes:

- 250 g de farine
- 4 oeufs
- 15 cl d'huile
- 1 verre de vin blanc sec
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 boîte de thon «**Hadar**» 370g
- 100 g de gruyère râpé
- 1 sachet de levure
- sel et poivre



Cuisson:
50 min.



Préparation:
20min

Préparation :

Préchauffez le four à Th 6 (180°C) pendant 10 min. Entre temps, mélangez la farine et les oeufs dans un saladier jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Ajoutez l'huile et le verre de vin blanc sec.

Egouttez les olives, farinez-les légèrement et incorporez-les à la pâte.

Ajoutez le thon, remuez puis versez le gruyère râpé et la levure. Assaisonnez selon votre goût de sel et de poivre.

Beurrez un moule à cake, versez-y la pâte jusqu'aux 2/3.

Enfournez le cake pour 50 min à Th 6 (180°C).

Si le dessus du cake prend une teinte trop rapidement, couvrez-le d'une feuille de papier aluminium et laissez-le cuire ainsi.

Pour une version parvé, ajoutez un peu de lait de soja pour rendre la pâte assez liquide et retirez le gruyère.





Bonnes Fêtes de Chavouot

Juin 2014 Sivan 5774 / Tammuz 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																				
1 3 Sivan omer 47	2 4 Sivan omer 48	3 5 Sivan omer 49	4 6 Sivan	5 7 Sivan	6 8 Sivan	7 9 Sivan																				
			1er jour Chavouot 2ème jour Chavouot		 21h32	 Beha'alotekha sortie 22h55																				
8 10 Sivan	9 11 Sivan	10 12 Sivan	11 13 Sivan	12 14 Sivan	13 15 Sivan	14 16 Sivan																				
					 21h37	 Chela'h Lekha sortie 23h01																				
15 17 Sivan Fête des Papas!	16 18 Sivan	17 19 Sivan	18 20 Sivan	19 21 Sivan	20 22 Sivan	21 23 Sivan																				
					 21h39	 Kora'h sortie 23h03																				
22 24 Sivan	23 25 Sivan	24 26 Sivan	25 27 Sivan	26 28 Sivan	27 29 Sivan	28 30 Sivan																				
					 21h40	 Rosh Hodesh  'Houkat sortie 23h03																				
29 1 Tammuz	30 2 Tammuz																									
Rosh 'Hodesh			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Horaire de shabbat:</th> <th>7 juin</th> <th>14 juin</th> <th>21 juin</th> <th>28 juin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lyon</td> <td>21h08/22h25</td> <td>21h13/22h29</td> <td>21h15/22h32</td> <td>21h16/22h32</td> </tr> <tr> <td>Marseille</td> <td>20h57/22h09</td> <td>21h01/22h14</td> <td>21h04/22h16</td> <td>21h04/22h16</td> </tr> <tr> <td>Strasbourg</td> <td>21h09/22h31</td> <td>21h14/22h37</td> <td>21h16/22h40</td> <td>21h17/22h39</td> </tr> </tbody> </table>				Horaire de shabbat:	7 juin	14 juin	21 juin	28 juin	Lyon	21h08/22h25	21h13/22h29	21h15/22h32	21h16/22h32	Marseille	20h57/22h09	21h01/22h14	21h04/22h16	21h04/22h16	Strasbourg	21h09/22h31	21h14/22h37	21h16/22h40	21h17/22h39
Horaire de shabbat:	7 juin	14 juin	21 juin	28 juin																						
Lyon	21h08/22h25	21h13/22h29	21h15/22h32	21h16/22h32																						
Marseille	20h57/22h09	21h01/22h14	21h04/22h16	21h04/22h16																						
Strasbourg	21h09/22h31	21h14/22h37	21h16/22h40	21h17/22h39																						

(...) pour connaître une personne, quelle qu'elle soit, il faut la considérer petit à petit, et avec la prudence la plus grande, pour ne pas tomber ni dans l'erreur ni dans le préjugé, choses qu'il est par la suite si difficile de corriger ou d'effacer.

Crime et Châtiment, suivi de Journal de Raskolnikov de F. Dor Dosto Evski



*Le secret pour
avoir la Patate
all the day!*



My Hamburger!



Ingrédients pour 6 personnes:

- Pains hamburger ou buns surgelés
- 6 hamburgers «Kol Tov»
- Sauce Burger ou Ketchup et/ou moutarde
- 2 belles tomates rondes
- 1 laitue
- 1 oignon
- Cornichons «Hadar»



Cuisson:
10 min



Préparation:
12 min

Préparation :

Commencez par peler votre oignon et hachez-le finement puis à feu doux, faites le confire à l'huile d'olive ou de tournesol.

Ouvrez les pains à hamburger et étalez un peu de ketchup sur la base des 6 pains et un peu de moutarde.

Un à un, faites cuire les hamburgers à la poêle ou au grill selon votre humeur et vos envies.

Sur une moitié de pain, déposez un hamburger puis un peu d'oignons confits. Répartissez de la salade puis une ou deux rondelles de tomates, des cornichons coupés en dés.

Fermez les hamburgers avec leur moitié, pressez légèrement.

Faites chauffer le tout à four chaud pour 3/4 min maximum.

Servez accompagné de frites « Emeth ».



Empanadas Argentins



Cuisson:
25 min.



Préparation:
50 min

Préparation :

Dans un récipient, mélangez la farine et le sel. Faites un puits et ajoutez l'eau, le vin blanc et l'huile d'olive.

Mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte bien élastique. Ne pas trop travailler la pâte. Couvrez et mettez pour 30 min au réfrigérateur.

Épluchez et ciselez finement les échalotes. Lavez et séchez l'aubergine. Coupez-la en très petits dés.

Chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les dés d'aubergines. Salez. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 min. Ils doivent légèrement colorer. Retirez de la poêle. Réservez.

Baissez le feu sous la poêle. Ajoutez un peu d'huile d'olive. Faites-y revenir rapidement les échalotes. Ajoutez la viande hachée puis les dés d'aubergines et les raisins secs. Dès que la viande est cuite, retirez du feu. Salez et poivrez. Ajoutez la coriandre.

Préchauffez votre four T6 (180°C).

Divisez la pâte en 8 portions égales. Étalez chaque morceau de pâte, très finement. A l'aide d'un verre, formez des cercles

Badigeonnez chaque cercle d'un peu de moutarde, en laissant un peu d'espace sur les bords.

Déposez une grosse cuillerée à soupe de farce refroidie sur la moitié d'un cercle. Rabattez l'autre côté de pâte sur la farce. Soudez les bords en appuyant avec vos doigts.

Renouvelez jusqu'à épuisement des ingrédients.

Disposez les empanadas sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Badigeonnez avec l'œuf battu à l'aide d'un pinceau.

Enfournez pour 20 min. Servez tiède !

Ingrédients pour 8 empanadas

- 250 g de farine
- 5 cl d'eau
- 5 l de vin blanc
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 c à café de sel
- 200 g de viande hachée de bœuf ou de volaille à votre goût crue et hachée
- 1 aubergine
- 2 échalotes
- 1 c à s de coriandre ciselée
- 30 g de raisins secs
- 8 c à c de moutarde « Reine de Dijon »
- 1 œuf



Bas relief sur l'arc de Vespasien et de Titus à Rome



Vestige du mur du 2ème temple de Jerusalem

Tích'a Bé'av
Le 9 Av



Cimetière à Prague

Juillet 2014 Tammuz 5774 / Av 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	30 2Tammuz	1 3Tammuz	2 4Tammuz	3 5Tammuz	4 6Tammuz	5 7Tammuz
					 21h38	 Balak sortie 23h00
6 8Tammuz	7 9Tammuz	8 10Tammuz	9 11Tammuz	10 12Tammuz	11 13Tammuz	12 14Tammuz
					 21h34	 Pin'has sortie 22h54
13 15Tammuz	14 16Tammuz	15 17Tammuz	16 18Tammuz	17 19Tammuz	18 20Tammuz	19 21Tammuz
		Jeûne du 17 Tammuz			 21h28	 Matot sortie 22h46
20 22Tammuz	21 23Tammuz	22 24Tammuz	23 25Tammuz	24 26Tammuz	25 27Tammuz	26 28Tammuz
					 21h20	 Masseh sortie 22h36
27 29Tammuz	28 1 Av	29 2 Av	30 3 Av	31 4 Av		
	Rosh 'Hodesh	Début semaine sans viande				

« Quand un monsieur vous dit qu'il a changé de voiture, si vous cherchez bien, vous constaterez qu'il aurait préféré changer de femme, mais que devant les difficultés, il a opté pour la solution la plus simple. » **Francis Blanche**

Horaire de shabbat:	5 juillet	12 juillet	19 juillet	26 juillet
Lyon	21h15/22h30	21h12/22h25	21h06/22h18	20h59/22h10
Marseille	21h03/22h14	21h01/22h10	20h56/22h04	20h50/21h57
Strasbourg	21h15/22h36	21h11/22h31	21h06/22h22	20h58/22h12



Mojito Dreams

*Boisson sans alcool

Ingrédients:

- 1cl de Sirop de Noix de Coco
- 1cl de Sirop de Mojito «1883 Routin»
- 12 cl de lait froid
- 3 boules de glace à la pistache

Étapes:

Dans le bol du mixer, verser le sirop de mojito, le sirop de noix de coco et le lait froid. Ensuite, ajouter les boules de glace à la pistache. Mixer une dizaine de secondes puis servir.



OSSO BUCCO façon Livournaise



Ingrédients:

- 1 kg de jarret de veau avec os (osso bucco)
- de la farine
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 gros oignon haché
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée d'origan
- 40 cl de vin blanc sec
- 40 cl de bouillon de bœuf «**Mémé Hélène**»
- 1 boîte de sauce tomate concassée «**Mémé Hélène**»

La gremolata:

- 3 gousses d'ail
- 3 brins de persil plat
- 1 zeste de citron



Cuisson:
1h10min.



Préparation:
25min.

Préparation :

Lavez votre viande de veau. Essuyez-la bien. Ensuite, passez-la légèrement dans de la farine.

Dans un grand faitout, faites chauffer de l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le veau et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur. Ajoutez ensuite les deux gousses d'ail écrasées et l'oignon coupé finement. Laissez cuire et mélangez jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Versez le vin blanc. Laissez mijoter pendant 10 minutes.

Pour ceux qui sont réticents au vin blanc, mettez de l'eau.

Versez les tomates et le bouillon de bœuf. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez la feuille de laurier, la pincée d'origan. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 1 heure. Remuez de temps en temps en prenant soin d'arroser la viande de sa sauce afin qu'elle devienne moelleuse. La viande doit être tendre sans se séparer de l'os.

Cette recette trouve véritablement son apogée lorsqu'elle est servie avec une grémolata qui est la garniture idéale d'accompagnement si on veut rester dans l'ambiance typique italienne :

Rincez, effeuillez et hachez le persil. Coupez le zeste de citron en petits morceaux. Pelez et hachez l'ail très finement. Mettez dans un bol et mélangez.

Saupoudrez sur le veau juste avant de servir.

ATTENTION, comme pour la blanquette de veau, il faut ABSOLUMENT incorporer la grémolata à la sauce à la dernière minute ! Parsemez ce mélange sur l'osso buco au moment de le servir

Servez avec des spaghetti nature légèrement huilée à l'huile d'olive ou avec un peu de margarine salée.



Brioche Marbrée



Ingrédients:

- Pour la pâte à brioche :
- 15 g de levure fraîche
- 250 g de farine
- 25 g de sucre semoule
- 5 g de sel fin
- 3 œufs
- 100 g de margarine bien ramollie

Pour la crème frangipane :

- 120 g d'amandes en poudre
- 100 g de sucre semoule
- 50 g de cacao en poudre
- 100 g de margarine sortie du frigo au moins 2 h avant
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf

Pour le montage :

- 100 g de chocolat noir «**Emeth**»
- 1 œuf pour la dorure



Cuisson:
25 min.



Préparation: 40 min.
+ 2h. de repos Pause de la Pâte : 1 h30

Préparation :

1. La pâte à brioche

Émiettez la levure. Ajoutez la farine, le sucre, le sel et les œufs à la levure. Mélangez à l'aide d'un robot jusqu'à obtention d'une pâte assez consistante et homogène. Ajoutez alors la margarine et mélangez avec une cuillère en bois. Travaillez la pâte afin de lui donner de l'élasticité. Cette opération prend 10 min. Lorsque la pâte est bien homogène, mettez-la dans un saladier et saupoudrez-la de farine. Placez votre récipient au réfrigérateur et laissez la pâte reposer pendant 2 heures. Elle doit prendre du volume. Sur votre plan de travail fariné, aplatissez-la à la main pour évacuer le gaz carbonique produit lors de la fermentation.

2. La crème frangipane

Dans un saladier, mélangez à l'aide d'une spatule en bois la poudre d'amandes, le sucre, le cacao et la margarine. Une fois obtenu un mélange lisse et crémeux, incorporez les œufs. Réservez à température ambiante.

3. Le montage et la cuisson

Hachez le chocolat avec un couteau ou dans un robot. Étalez la pâte à brioche avec un rouleau à pâtisserie suivant une forme rectangulaire de 40 sur 30 cm. Contrôlez l'épaisseur de la pâte avec vos mains (environ 5 mm). Étalez la crème frangipane sur toute la surface de la pâte à brioche. Parsemez le chocolat haché. Enroulez la pâte sur elle-même pour obtenir un boudin. Découpez ce boudin en deux, puis chaque moitié en cinq tranches égales. Rangez-les tranches dans votre moule légèrement huilé et fariné, coupure contre coupure. Laissez lever durant 1 h 30 recouvert d'un torchon.

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Dans un bol, fouettez un œuf à l'aide d'une fourchette. Avec un pinceau, badigeonnez la brioche levée de cette dorure à l'œuf. Enfournez 25 minutes environ. Lorsque la brioche est cuite, sortez-la du four.



*Pendant la semaine de ti sha beav, on ne se casse plus la tête!
6 produits pour 6 repas qui plairont à tous!*



Août 2014 Av 5774 / Elloul 5774

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
				31 4 Av	1 5 Av	2 6 Av Devarim, Shabbat 'Hazon sortie 22h24		
3 7 Av	4 8 Av	5 9 Av	6 10 Av	7 11 Av	8 12 Av	9 13 Av Vaet'hanan, Shabbat Na'hamou sortie 22h10		
10 14 Av	11 15 Av	12 16 Av Jeûne du 9 Av	13 17 Av	14 18 Av	15 19 Av	16 20 Av Ekev sortie 21h56		
17 21 Av	18 22 Av Tou Beav	19 23 Av	20 24 Av	21 25 Av	22 26 Av	23 27 Av Reeh sortie 21h41		
24 28 Av	25 29 Av	26 30 Av	27 1 Elloul	28 2 Elloul	29 3 Elloul	30 4 Elloul Chofetim sortie 21h26		
31 5 Elloul		Rosh 'Hodesh		Rosh 'Hodesh				
		Horaire de shabbat:		2 août	9 août	16 août	23 août	30 août
		Lyon		20h51/21h59	20h41/21h48	20h30/21h35	20h18/21h22	20h06/21h08
		Marseille		20h42/21h47	20h33/21h37	20h23/21h25	20h12/21h13	20h00/21h01
		Strasbourg		20h48/22h01	20h37/21h47	20h25/21h33	20h12/21h19	19h58/21h04

«Le jour où moi, juif, je serai traité de con, je saurai que c'est la fin de l'antisémitisme.» **Pierre Dac**

Sole Meunière



**Ingrédients pour
4 personnes:**

- 4 belles soles
- 120 g de beurre
- 1 sachet de 1kg de pommes duchesse
- sel
- poivre
- huile d'olive
- 80 g de chapelure «**Mémé Hélène**»
- 1 citron jaune



 **Cuisson:**
30 min

 **Préparation:**
25 min

Préparation :

Écaillez et videz les soles. Enlevez les peaux noires, rincez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

Dans une assiette large, mettez la chapelure, enduisez les soles de chaque côté et enlevez l'excédent.

Chauffez trois cuillères à soupe d'huile d'olive, dans une grande poêle. Posez les soles, colorez-les côté peau blanche puis retournez-les et ajoutez le beurre. Arrosez sans cesse le poisson en le laissant cuire à feu doux.

Le beurre doit se brunir, couleur noisette.

En fin de cuisson, pressez le citron dans le beurre très chaud et assaisonnez de poivre du moulin.

Préchauffez votre four th 7 (210°C).

Étalez les pommes duchesse sur votre plaque de cuisson du four et faites-les cuire 25 min

Servez le poisson sur une assiette avec les pommes duchesse et nappez le tout de beurre noisette.

Rafraîchissez le poisson avec du persil ou de la coriandre fraîchement hachés.

Décorez avec des rondelles de citron.

Avocats Farcis



**Ingrédients pour
6 personnes:**

- 3 avocats d'Israël
- 1 citron
- 2 pommes de terre
- 1 échalote
- 2 c à soupe de mayonnaise «**Mémé Hélène**»
- 2 boîtes de thon «**Hadar 170g**»
- 2 ou 3 brins de persil plat
- 2 branches de menthe
- 2 c à soupe d'huile d'olive «**Mémé Hélène**»
- 6 olives noires
- sel et poivre

 **Cuisson:**
aucune

 **Préparation:**
25 min

Préparation :

Coupez les avocats en deux. Séparez avec une cuillère la chair de la peau, en laissant environ 2 mm de chair attachée à la peau.

Pressez les citrons. Coupez la chair des avocats en morceaux et enrobez ces derniers de jus de citron, également aussi l'intérieur des demi-avocats.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau pendant 20 min. Pelez-les et coupez-les en dés. Pelez et coupez l'échalote finement.

Lavez, équeutez et hachez finement le persil. Lavez et effeuillez la menthe. Réservez-en 6 feuilles, hachez le reste.

Dans un saladier, mélangez les dés d'avocat, le thon et les pommes de terre ainsi que l'échalotes et les herbes. Ajoutez la mayonnaise, l'huile et le reste du jus de citron, salez et poivrez. Garnissez les demi-avocats de cette préparation.

Vous pouvez aussi décorer chaque demi-avocat avec une feuille de menthe et une olive. Servez bien frais.

Septembre 2014 Elloul 5774 / Tichri 5775

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																				
31 5 Elloul	1 6 Elloul	2 7 Elloul	3 8 Elloul	4 9 Elloul	5 10 Elloul	6 11 Elloul  Ki Tetse sortie 21h10																				
7 12 Elloul	8 13 Elloul	9 14 Elloul	10 15 Elloul	11 16 Elloul	12 17 Elloul  20h06	13 18 Elloul  Ki Tavo sortie 20h55																				
14 19 Elloul	15 20 Elloul	16 21 Elloul	17 22 Elloul	18 23 Elloul	19 24 Elloul  19h51	20 25 Elloul  Nitsavim  Vayelet'h sortie 20h39																				
21 26 Elloul	22 27 Elloul	23 28 Elloul	24 29 Elloul Veille de Rosh HaShana	25 1 Tichri 1er jour de Rosh HaShana	26 2 Tichri 2ème jour de Rosh HaShana  19h22	27 3 Tichri  Ha'azinou sortie 20h24																				
28 4 Tichri	29 5 Tichri	30 6 Tichri	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Horaires de shabbat:</th> <th>6 septembre</th> <th>13 septembre</th> <th>20 septembre</th> <th>27 septembre</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lyon</td> <td>19h53/20h54</td> <td>19h39/20h40</td> <td>19h26/20h26</td> <td>19h12/20h12</td> </tr> <tr> <td>Marseille</td> <td>19h48/20h48</td> <td>19h35/20h34</td> <td>19h23/20h21</td> <td>19h10/20h08</td> </tr> <tr> <td>Strasbourg</td> <td>19h44/20h48</td> <td>19h30/20h33</td> <td>19h15/20h17</td> <td>19h00/20h02</td> </tr> </tbody> </table>				Horaires de shabbat:	6 septembre	13 septembre	20 septembre	27 septembre	Lyon	19h53/20h54	19h39/20h40	19h26/20h26	19h12/20h12	Marseille	19h48/20h48	19h35/20h34	19h23/20h21	19h10/20h08	Strasbourg	19h44/20h48	19h30/20h33	19h15/20h17	19h00/20h02
Horaires de shabbat:	6 septembre	13 septembre	20 septembre	27 septembre																						
Lyon	19h53/20h54	19h39/20h40	19h26/20h26	19h12/20h12																						
Marseille	19h48/20h48	19h35/20h34	19h23/20h21	19h10/20h08																						
Strasbourg	19h44/20h48	19h30/20h33	19h15/20h17	19h00/20h02																						

Jeûne de Guedalia

Pour l'anniversaire de son fils, une mère lui offre deux cravates, une verte et une rouge. Le vendredi soir, le fils va dîner chez sa mère et porte la cravate verte. La mère, attristée, lui demande :
 - Mon fils, elle te plaît pas, la rouge ?

Une mère juive vante à une amie les mille et une qualités de ses deux fils.
 - Et quel âge ça leur fait à présent ? demande l'autre.
 - Eh bien le chirurgien a six ans et le banquier quatre ans...

Barbra Streisand



*Sarah,
Léa,
Rachel*



Nathalie Sarraute



Hannah Arendt



Barbara



Lily Laskine



Sarah Bernhardt



Sabine Zlatin



Simone Veil



Lauren Bacall



Golda Meir



Estée Lauder



Régine



Helena Rubinstein



*...et vous toutes
Mesdames,
Mesdemoiselles!*

«Mémé Hélène», la Grande Dame du Kasher