

Calendrier 5776

~Septembre 2015/2016~

Fêtes
Juives

Recettes

Notre Grand-Mère à tous !



Némé Hélène

Parasha

Horaires
de
Shabbat





Shana Tova

5776

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

Septembre 2015 Elloul 5775 / Tichri 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 17 Elloul	2 18 Elloul Leiloutt Nichematt Rihanna Bat Mezianna	3 19 Elloul	4 20 Elloul 🕯️ 20h08	5 21 Elloul 📖 Ki Tavo sortie 21h13
6 22 Elloul	7 23 Elloul	8 24 Elloul	9 25 Elloul	10 26 Elloul	11 27 Elloul 🕯️ 19h54	12 28 Elloul 📖 Nitsavim sortie 20h57
13 29 Elloul Veille de Rosh Hashana	14 1 Tishri 1er jour de Rosh Hashana	15 2 Tishri 2ème jour de Rosh Hashana	16 3 Tishri Tzom Gedalla	17 4 Tishri	18 5 Tishri 🕯️ 19h39	19 6 Tishri 📖 Vayele'h sortie 20h42
20 7 Tishri	21 8 Tishri	22 9 Tishri	23 10 Tishri Yom Kipour (Yizkor)	24 11 Tishri	25 12 Tishri 🕯️ 19h24	26 13 Tishri 📖 Ha'azinou sortie 20h26
27 14 Tishri	28 15 Tishri 1er jour de Souccot	29 16 Tishri 2ème j de Souccot	30 17 Tishri 'Hol Hamoed	<p><i>Le livre de la vie est le livre suprême Qu'on ne peut ni fermer, ni rouvrir à son choix; Le passage attachant ne s'y lit pas deux fois, Mais le feuillet fatal se tourne de lui-même; On voudrait revenir à la page où l'on aime, Et la page où l'on meurt est déjà sous vos doigts ... (Lamartine).</i></p>		

Une grande tsadikette nous a quitté le 18 elloul 5775, Mme Toutou Rihanna bat Mezianna, que son mérite, sa mémoire bénite nous protège et nous donne santé et réussite et la paix en Israël !



Horaire de shabbat:	5 septembre	12 septembre	19 septembre	26 septembre
Lyon	19h55/20h56	19h41/20h42	19h28/20h28	19h14/20h14
Marseille	19h50/20h49	19h37/20h36	19h25/20h23	19h12/20h10
Strasbourg	19h46/20h50	19h32/20h35	19h17/20h20	19h02/20h04

A still life composition featuring a glass of lemonade, a bottle of Mémé Hélène Tunisian lemonade, lemons, and a shofar. The glass is filled with a pale yellow liquid and has the text "Bon Jeûne de Kippour!" written on it. The bottle is green with a label that reads "Mémé Hélène CITRONADE A LA TUNISIENNE 1 litre". Several lemon slices are arranged in the foreground. A shofar is visible in the background, resting on a white cloth.

Bon Jeûne
de Kippour!

La citronade Mémé Hélène toujours sur la table pour «casser» le jeûne...

Poisson feuilleté ROCH HACHANA

Ingrédients :

2 rouleaux de pâte feuilletée «Mémé Hélène»

Farce :

- 400g de filet de poisson blanc (sans arête) ou 4 pavés poisson blanc «Pickenpack» kascher
- 1 oeuf
- 1 gousse d'ail (ou 1/2 cà café d'ail en poudre)
- 1 c à s de maïzena
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- 1/2 c à café de gingembre
- sel et poivre
- 3 brins de coriandre ou de persil
- 15 feuilles d'épinards frais
- 2 c à soupe d'huile de tournesol "Hadar"
- 1/2 verre de bière ou de vin blanc
- un peu d'amandes en poudre (25g)

Découpez la chair du poisson en petits morceaux.

Passez tout les ingrédients de la farce au mixeur.

Versez dans une poêle et mettez sur feu doux 10 min en remuant constamment, la préparation devient de plus en plus crémeuse et épaisse.

Laissez refroidir.

Étalez la pâte feuilletée, dessinez 2 formes de poisson découpez-les au ciseau. Disposez la farce au milieu sans toucher les extrémités (il faut laisser un bord pour replier). Badigeonnez les bords d'œuf avant de couvrir avec la pâte Enduisez l'ensemble d'œuf puis décorez avec des demi-cercles de pâte feuilletée pour former des écailles. Badigeonnez à nouveau, puis saupoudrez d'un peu de paprika. Faites cuire environ 20 à 30 min dans un four préchauffé à 180°C. A mettre sur la table du séder, une manière de manger le poisson avec les épinards.



Temps de Préparation: 20 min



Temps de Cuisson: 30 min

LE NOUGAT BRUN CONSTANTINOIS

Ingrédients :

- 1.5 kg de dattes
- 200 g de noisettes crues
- 300 g d'amandes entières crues
- 200 g de pistaches décortiquées
- 200 g de sésame blanc ou doré
- 1 pot de 500 g de miel «Mémé Hélène»
- 4 pincées de gomme d'arabique
- Cannelle, noix de muscade et une pincée de girofle (petite, petite)



Temps de Préparation: 20 min



Temps de Cuisson: 40 min

Mettez à griller au four les noisettes, les amandes et les pistaches, sur une plaque, pendant 5 min. Mettez-les en attente. Dénoyautez les dattes et hachez-les grossièrement. Mettez-les à cuire dans un grand faitout avec le miel, la gomme arabique (la gomme va servir à conserver longuement le nougat sans problème et à rehausser le goût de chaque ingrédient) et le sucre à feu moyen pendant 40 min sans cesser de remuer jusqu'à ce que les dattes soient complètement fondues, que la pâte devienne un peu nougat !

Quand tout devient homogène, le nougat se détache des parois. Mettez au fur et à mesure les fruits secs en mélangez fortement. Il faut avoir de la poigne ! Appelez un homme à votre secours si besoin ! Saupoudrez avec les épices et remuez encore. Sur votre plan de travail bien nettoyé, versez quelques gouttes d'huile. Saupoudrez de graines de sésames et versez le quart de votre mélange chaud !

Attention obligation de faire chaud sinon votre nougat va durcir et vous ne pourrez rien faire; formez des rouleaux et passez-les encore dans le sésame.

Enveloppez individuellement dans du papier d'aluminium chaque rouleau. Mettez au réfrigérateur. Faites au moins 4 rouleaux moyens et découpez des rondelles en présentation pour votre plateau de Rosh Hachana.

Il se conserve très longtemps au congélateur pour d'autres occasions (à Pourim ou pour des fiancailles).



**LA SOUCCAH
SOURCE DE
BÉNÉDICTIONS
POUR VOUS TOUS!**

Octobre 2015 Tichri 5776 / Heshvan 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 18 Tichri 'Hol Hamoed	2 19 Tichri 'Hol Hamoed 🕯️ 19h09	3 20 Tichri 🕯️ Souccot 🕯️ Souccot 'Hol Hamoed sortie 20h11
4 21 Tichri Hoshana Rabah	5 22 Tichri Shemini Atzeret (Yizkor)	6 23 Tichri Sim'hat Torah	7 24 Tichri	8 25 Tichri	9 26 Tichri 🕯️ 18h54	10 27 Tichri 🕯️ Berechit sortie 19h57
11 28 Tichri	12 29 Tichri	13 30 Tichri Rosh 'Hodesh	14 1 Heshvan Rosh 'Hodesh	15 2 Heshvan	16 3 Heshvan 🕯️ 18h41	17 4 Heshvan 🕯️ Noa'h sortie 19h44
18 5 Heshvan	19 6 Heshvan	20 7 Heshvan	21 8 Heshvan	22 9 Heshvan	23 10 Heshvan 🕯️ 18h27	24 11 Heshvan 🕯️ Lekh Lekha sortie 19h31
25 12 Heshvan	26 13 Heshvan	27 14 Heshvan	28 15 Heshvan	29 16 Heshvan	30 17 Heshvan 🕯️ 17h15	31 18 Heshvan 🕯️ Vayera 🕯️ 18h20

«Il existe pas de Juif solitaire: Là où il va, D. est avec lui»

[**Baal Chem Tov**]

Horaires de shabbat:	3 octobre	10 octobre	17 octobre	24 octobre	31 octobre
Lyon	19h00/20h00	18h47/19h48	18h35/19h35	18h23/19h24	17h12/18h14
Marseille	18h59/19h58	18h47/19h46	18h35/19h34	18h24/19h24	17h14/18h15
Strasbourg	18h47/19h50	18h33/19h36	18h19/19h22	18h06/19h10	16h54/17h59

KEMAH YASHAN
ללא חשש חדש

KOSHER PARVÉ
DOIT ÊTRE TAMISÉE AVANT UTILISATION



Une farine de Qualité pour réussir toutes vos recettes sucrées et salées en un tour de main!



QUICHE AU SAUMON ET BROCOLIS

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 1 rouleau de pâte feuilletée «**Mémé Hélène**»
- 1 sachet de brocolis surgelés (1kg) ou 1 brocolis frais
- 2 pavés de saumon de 120g chacun
- 1 pot de 200ml de crème à 15 % mg ou 1 pot de «**Sojami**» (crème parve)
- 200 ml de lait ½ écrémé ou 200ml de lait de soja
- 3 œufs,
- 50g d'emmental rapé
- sel, poivre, muscade.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Étalez la pâte dans un moule à tarte en gardant le papier sulfurisé. Piquez le fond avec une fourchette. Enfournez 10 min environ.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les brocolis pour une dizaine de minutes. Egouttez-les.

Découpez le saumon en petits morceaux. Battez les œufs en omelette. Ajouter la crème, le lait et 4 pincées de muscade. Salez et poivrez.

Déposez sur la pâte le saumon et les bouquets de brocolis. Versez l'appareil œufs/crème. Saupoudrez d'emmental rapé.

Enfournez pour 20 min environ.

Dégustez tiède avec une bonne salade.

 Temps de Préparation: 15 min
 Temps de Cuisson: 20 min



CONSOMMÉ DE POULET HARICOTS

Ingrédients pour 8 personnes :

- 500g de blancs de poulet «**Yesh**»
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gros oignons coupés en dés
- 3 grosses carottes coupées en dés
- 2 panais moyens coupés en dés
- 1 bulbe de fenouil nettoyé et coupé en dés
- 1 litre de bouillon de poulet fait maison
- 1 pot de haricots blanc «**Mémé Hélène**»
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche
- 1 branche de céleri coupée en dés
- sel et poivre

 Temps de Préparation: 15 min

 Temps de Cuisson: 20 min

Chauffez l'huile dans une grande marmite sur feu doux. Ajoutez les oignons, les carottes, les panais (vous en trouverez dans les marchés en hiver, il a un petit goût sucré comme la carotte), le céleri et le fenouil.

Laissez cuire 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient un peu tendres. Ajoutez le bouillon (1L d'eau + 2 c. à soupe de poudre bouillon de poulet) et amenez à ébullition. Ajoutez le poulet découpé en lanières.

Faites cuire 20 min jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Ajoutez en mélangeant les lanières de poulet, les haricots rincés et la coriandre fraîche.

Laissez mijoter 15 min. Assaisonnez à votre goût.

Présentez en soupière et servez individuellement dans des bols



Pour Mémé Hélène

SOLIDARITÉ

est un mot qui a du sens

C'est un

DEVOIR

Car tous les hommes sur cette terre doivent vivre DÉCEMMENT

Mémé Hélène **toujours** la main tendue !



**Aidez-les comme
Mémé Hélène
les aide !**



Novembre 2015 Heshvan 5776 / Kislev 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 19 Heshvan	2 20 Heshvan	3 21 Heshvan	4 22 Heshvan	5 23 Heshvan	6 24 Heshvan	7 25 Heshvan 🕯️ Haya Sarah sortie 18h10
8 26 Heshvan	9 27 Heshvan	10 28 Heshvan	11 29 Heshvan	12 30 Heshvan Rosh 'Hodesh	13 1 Kislev Rosh 'Hodesh 🕯️ 16h54	14 2 Kislev 🕯️ Toledoth sortie 18h02
15 3 Kislev	16 4 Kislev	17 5 Kislev	18 6 Kislev	19 7 Kislev	20 8 Kislev 🕯️ 16h46	21 9 Kislev 🕯️ Vayetse sortie 17h55
22 10 Kislev	23 11 Kislev	24 12 Kislev	25 13 Kislev	26 14 Kislev	27 15 Kislev 🕯️ 16h40	28 16 Kislev 🕯️ Vayishla'h sortie 17h51
29 17 Kislev	30 18 Kislev	<p>« En règle générale un homme doit veiller à respecter son épouse car la bénédiction ne lui vient que par son épouse ainsi qu'il est dit (Genèse 12,16) : " Et Abraham fut favorisé (par la fortune) par égard pour Sarah." »</p> <p>(Talmud, traité Baba Metsia)</p>				

Horaire de shabbat:	7 novembre	14 novembre	21 novembre	28 novembre
Lyon	17h02/18h05	16h53/17h58	16h47/17h52	16h42/17h48
Marseille	17h05/18h06	16h58/18h00	16h51/17h55	16h47/17h51
Strasbourg	16h43/17h49	16h34/17h41	16h26/17h34	16h20/17h30

La Mayonnaise «Mémé Hélène»

est **bonne** car elle est
faite avec amour et avec
les **meilleurs** ingrédients!



La Mayonnaise «Mémé Hélène»
rend tout joliment bon !!!



Oeufs Mimosa

Ingrédients pour 8 personnes :

- 8 gros œufs extra-frais
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise «Mémé Hélène»
- 2 cuil. à café de curry doux
- 4 brins de coriandre
- 1 oignon nouveau (en été)
- sel, poivre

 Temps de Préparation: 10 min

 Temps de Cuisson: 5/6 min

Mettez les œufs dans une casserole d'eau frémissante et faites-les cuire 9 min. Plongez-les dans de l'eau froide pour stopper leur cuisson et laissez-les bien tiédir. Ecalez les œufs et coupez-les en deux. Extrayez délicatement les jaunes et mélangez-les avec la mayonnaise, le curry, la coriandre équeutée et très finement ciselée, l'oignon haché finement, du sel et du poivre. Garnissez-en les blancs d'œufs durs, décorez de paprika en poudre ! Servez bien frais, agrémenté de persil. Une entrée parfaite pour shabbat et jours de fête !

Version terrine avec tarama et œufs de saumon

Ecalez les 8 œufs durs. Séparez les jaunes des blancs. Dans un bol, écrasez les jaunes à la fourchette. Ajoutez 4 cuil. à soupe de tarama «**Mon Capitaine**», un filet de citron, 2 brins de ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Mélangez. Hachez les blancs au couteau. Salez, poivrez. Répartissez les jaunes dans des verrines. Recouvrez de blancs puis surmontez d'œufs de saumon. Servez frais.



TORTILLAS TEX-MEX

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 500 g de viande hachée «**Kol-Tov**»
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 8 tortillas de blé «**Mémé Hélène**»
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de Ketchup «**Mémé Hélène**»
- Sel, poivre, cumin
- Sauce «**Mémé Hélène**» Red Hot

 Temps de Préparation: 15 min

 Temps de Cuisson: 15 min

Lavez les poivrons et détaillez-les finement. Epluchez et émincez finement 1 oignon.

Dans une poêle, mettez à revenir la viande hachée avec le concentré de tomate, l'oignon émincé et une pincée de cumin. Salez et poivrez. Ajoutez les poivrons et laissez cuire 8 à 10 min. Réservez au chaud dans un plat.

Préparez le coulis de ketchup : émincez très finement le dernier oignon, mélangez-le avec le ketchup. Pour un goût plus corsé versez 10 gouttes de sauce Red Hot.

Au moment de servir, faites réchauffer les tortillas 30 secondes à sec dans une poêle anti-adhésive.

Présentez le tout à table et chaque convive, déposera sur sa tortilla un peu de viande et mettra à l'intérieur d'autres légumes au choix (servez avec plein d'accompagnement : de la laitue bien lavée avec le «**Sterily**», des carottes râpées, des rondelles de concombre et du guacamole. Ensuite, on la plie et on l'arrose avec la sauce ketchup aux oignons.

A coté, dans un bol du maïs et des cornichons !



Bénédiction



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 bénédiction :

1. « Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou
Mélè'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
Mélè'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
Mélè'h Haolam Chéhé'heyano
Vekiyemanou Vehigiano 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 2015 Kislev 5779 / Tevet 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 19 Kislev	2 20 Kislev	3 21 Kislev	4 22 Kislev  16h37	5 23 Kislev 📖 Vayeshev sortie 17h48
6 24 Kislev	7 25 Kislev 1er jour d' Hanoukah	8 26 Kislev 2ème jour d' Hanoukah	9 27 Kislev 3ème jour d' Hanoukah	10 28 Kislev 4ème jour d' Hanoukah	11 29 Kislev 5ème jour d' Hanoukah  16h35	12 30 Kislev 6ème jour d' Hanoukah 📖 Rosh Hodesh 📖 Mikets 📖 Hanoukah sortie 17h48
13 1 Tevet 7ème jour d' Hanoukah Rosh 'Hodesh	14 2 Tevet 8ème jour d' Hanoukah	15 3 Tevet	16 4 Tevet	17 5 Tevet	18 6 Tevet  16h37	19 7 Tevet 📖 Vayigash sortie 17h49
20 8 Tevet	21 9 Tevet	22 10 Tevet Jeûne du 10 Tevet	23 11 Tevet	24 12 Tevet	25 13 Tevet  16h40	26 14 Tevet 📖 Vaye'hi sortie 17h53
27 15 Tevet	28 16 Tevet	29 17 Tevet	30 18 Tevet	31 19 Tevet		

« Je ne veux point de fidèles qui soient vertueux, je veux plutôt des fidèles qui soient tellement occupés à faire le bien qu'ils n'aient point le temps de faire le mal. »

– Rabbi Ména'hém Mendel de Kotsk.

Horaire de shabbat:	5 décembre	12 décembre	19 décembre	26 décembre
Lyon	16h39/17h46	16h38/17h46	16h39/17h48	16h43/17h52
Marseille	16h45/17h50	16h44/17h50	16h46/17h52	16h50/17h56
Strasbourg	16h16/17h27	16h15/17h27	16h16/17h29	16h20/17h32

Vous
l'attendiez
IL EST
ARRIVÉ !

DRAGIBUS

PIK

HARIBO
DRAGIBUS

si piquant!

HARIBO, C'EST BEAU LA VIE.

POUR LES GRANDS ET LES PETITS



ACIDOU!
FORT ET DOUX A LA FOIS!



Nouvelle
Sensation
Fraîcheur

Mon Poulet Chasseur

Ingrédients pour 6 personnes:

- Un poulet «**Kol-Tov**» découpé en morceaux ou 4 blancs de poulet
- 1 cuillère à soupe de farine.
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 branchette de thym
- 1 bon verre de vin blanc sec. (15 à 20 cl)
- 2 carottes
- 1 oignon
- 3 échalotes
- 1 boîte de champignons «**Mémé Hélène**» 800g

 Temps de Préparation: 15 min

 Temps de Cuisson: 40 min

Mettez à revenir les morceaux de poulet à feu vif dans une cocotte en fonte ou une sauteuse, avec 3 c à soupe d'huile.

Quand les morceaux sont colorés, versez la farine, laissez cuire quelques minutes puis mouillez avec le vin blanc.

Ajoutez les carottes et l'oignon, épluchés et découpés en rondelles et le thym. Couvrez et laissez cuire à feu doux 30 minutes.
Ajoutez les champignons et laissez cuire 10 minutes.

Servez bien chaud avec des pâtes fraîches (tagliatelles), des pommes de terre vapeur ou du riz pilaf.

Variante : On peut flamber au Cognac avant l'ajout du vin.



Soufflé au Grand Marnier

Ingrédients pour 6 soufflés :

- ¼ de litre de lait écrémé
- 2 jaunes d'oeufs
- 30g de farine de blé
- 10g de fécule de maïs
- 50g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 2 blancs d'oeufs
- 2 jaunes d'oeufs
- 75g de sucre en poudre
- 10g de Maizena
- 3cl de Grand Marnier

Pour préparer les moules :

- 30g de beurre doux
- 30g de sucre en poudre
- 20g de sucre glace

 Temps de Préparation: 20 min

 Temps de Cuisson: 8 min

Réalisez la crème pâtissière :

Mettez à chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en 2 et ses graines. Dans un cul-de-poule, mélangez les 2 jaunes d'oeufs avec 50g de sucre, puis ajouter la farine et la fécule. Enlevez la gousse de vanille du lait bouillant et versez celui-ci sur le mélange. Mélangez puis reversez le tout dans la casserole. Portez à ébullition **sans cesser de remuer**. Montez les blancs d'oeufs en neige en ajoutant progressivement 75g de sucre. Prélevez 240g de crème pâtissière et mettez les 2 jaunes d'oeufs dedans, puis mélanger. Ajoutez ensuite 10g de fécule et le Grand Marnier, mélangez. Incorporez ¼ des blancs à cette préparation et mélangez. Versez ensuite le tout dans le reste de meringue et mélangez délicatement.

Préchauffez le four à 240 °C.

Beurrez les moules dans le sens de la hauteur, versez du sucre en remuant bien afin qu'il adhère sur les parois. Versez l'appareil à soufflé dans les moules et enfournez à 240 °C pendant 8 min.

Saupoudrez les soufflés de sucre glace et servez immédiatement.



Tou Bichevat signifie «15 (du mois) de Chevat»; C'est le nouvel An des arbres.



Bonne Fête
de Tou Bichevat !

Janvier 2016 Tevet 5776 / Shevat 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 20 Tevet	2 21 Tevet Chemoth sortie 18h00
3 22 Tevet	4 23 Tevet	5 24 Tevet	6 25 Tevet	7 26 Tevet	8 27 Tevet 16h47	9 28 Tevet Vaera sortie 18h07
10 29 Tevet	11 1 Shevat Rosh 'Hodesh	12 2 Shevat	13 3 Shevat	14 4 Shevat	15 5 Shevat 16h55	16 6 Shevat Bo sortie 18h16
17 7 Shevat	18 8 Shevat	19 9 Shevat	20 10 Shevat Rosh 'Hodesh	21 11 Shevat	22 12 Shevat 17h04	23 13 Shevat Bechala'h Shabbat Chira sortie 18h25
24 14 Shevat	25 15 Shevat Tou Bichevat	26 16 Shevat	27 17 Shevat	28 18 Shevat	29 19 Shevat 17h14	30 20 Shevat Yithro sortie 18h35
31 21 Shevat	<p><i>Le naturel n'existe pas, il s'acquiert» Paul VALERY</i></p>					

Horaire de shabbat:	2 janvier	9 janvier	16 janvier	23 janvier	30 janvier
Lyon	16h49/17h58	16h56/18h05	17h05/18h13	17h14/18h21	17h24/18h31
Marseille	16h56/18h02	17h02/18h08	17h10/18h16	17h19/18h24	17h28/18h32
Strasbourg	16h26/17h39	16h34/17h46	16h43/17h55	16h54/18h04	17h05/18h14



*Evasion culinaire assurée avec ces 5 vinaigres qui sublimeront vos salades, vos marinades, vos déglacages de viande... Pour tous les amateurs de nouvelles saveurs !
Été ou Hiver, printemps ou automne «Mémé Hélène» toujours là pour réveiller tous vos mets!*

Meringue à La Pavlova

Ingrédients meringue :

- 4 blancs d'oeuf
- 250 g de sucre
- 1 c à café de vinaigre blanc ou un peu de jus de citron
- 1/2 c à s de maizena

Chantilly :

- 30 cl de crème liquide ou 30 cl de «Danica Premium» Parve
- 20 g de sucre
- fruits frais à votre convenance. (fraise, framboise, kiwi, pomme, cassis, groseille...)

Préchauffez le four à 130°C. Découpez un cercle de 24 cm dans une feuille de papier sulfurisée et déposez-le sur la plaque du four.

Montez les blancs en neige bien ferme, ajoutez le sucre doucement, cuillère par cuillère, à la fois jusqu'à ce qu'ils forment une crête très raide. Versez le vinaigre puis la maizena. Étalez la meringue sur le cercle et creusez un peu le centre afin que les bords soient plus épais. Faites cuire 1h15, jusqu'à ce que l'extérieur soit sec et prenne une couleur beige très pâle. Stoppez le four et laissez la porte légèrement entrebâillée afin que la meringue sèche. Juste avant de servir, fouettez la crème en chantilly bien ferme ajoutez le sucre. Mettez au centre de la meringue. Lavez bien tous les fruits et déposez-les dessus.



 Temps de Préparation: 15 min

 Temps de Cuisson: 1h

Ile Flottante

Ingrédients pour 6 personnes:

- 6 œufs
 - 125 g de sucre
 - 1/2 litre de lait
 - 100 g de sucre
 - 1 gousse de vanille
 - 50 g de sucre glace
- Pour le caramel :**
- 50 g de sucre
 - 1 cuillère à soupe d'eau

 Temps de Préparation: 25 min

 Temps de Cuisson: 5 min

POUR LA CREME ANGLAISE : Cassez les oeufs et séparez les blancs des jaunes. Mettez le lait à bouillir avec la gousse de vanille fendue. Mélangez les jaunes avec 125 g de sucre. Retirez le lait du feu, enlevez les gousses en prenant soin de gratter les graines pour parfumer le lait. Versez le lait bouillant puis remettez dans la casserole sur feu doux, sans cesser de mélanger jusqu'à ce que la crème épaississe (un peu avant l'ébullition). Versez la crème dans le bol et la laisser refroidir.

POUR LA MERINGUE : Battez les blancs en neige très fermes, ajoutez-y les 50g de sucre glace et poursuivez en battant énergiquement au moins 3 minutes. Faites bouillir une casserole d'eau, prélevez avec une cuillère 6 grosses quenelles de blancs et les faire pocher 30 secondes de chaque côté à la surface de l'eau bouillie. Disposer dans 4 coupelles ou assiette creuse, la crème anglaise puis la quenelle de blanc. Préparez un caramel : faites chauffer à feu très fort le sucre avec l'eau. Lorsque le sucre brunit, arrêtez la cuisson et versez sur les îles flottantes et dégustez.





Excellents!

Février 2016 Shevat 5776 / Adar 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 22 Shevat	2 23 Shevat	3 24 Shevat	4 25 Shevat	5 26 Shevat	6 27 Shevat Mishpatim sortie 18h46
7 28 Shevat	8 29 Shevat	9 30 Shevat Rosh 'Hodesh	10 1 Adar Rosh 'Hodesh	11 2 Adar	12 3 Adar sortie 17h37	13 4 Adar Teroumah sortie 18h56
14 5 Adar	15 6 Adar	16 7 Adar	17 8 Adar	18 9 Adar	19 10 Adar sortie 17h48	20 11 Adar Tetsaveh sortie 19h07
21 12 Adar	22 13 Adar	23 14 Adar Pourim Katan	24 15 Adar Chouchan Pourim Katan	25 16 Adar	26 17 Adar sortie 18h00	27 18 Adar Ki Tissa sortie 19h18
28 19 Adar	29 20 Adar				18h11	

Horaire de shabbat:	6 février	13 février	20 février	27 février
Lyon	17h34/18h40	17h45/18h49	17h55/18h59	18h05/19h08
Marseille	17h38/18h41	17h47/18h50	17h56/18h58	18h05/19h07
Strasbourg	17h16/18h24	17h27/18h35	17h39/18h45	17h50/18h56

«Notre vie est un livre qui s'écrit tout seul.
Nous sommes des personnages de roman
qui ne comprennent pas toujours bien
ce que veut l'auteur.»

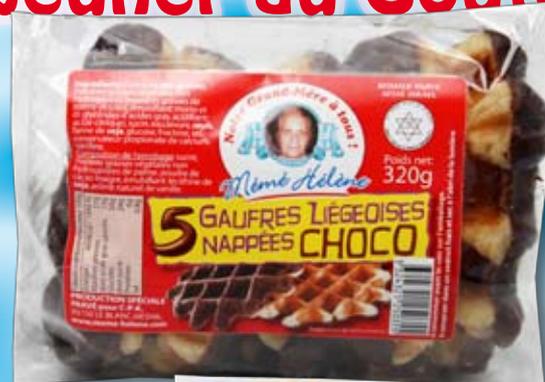
Julien Green, Journal

« Certains aiment les Juifs, d'autres non. Mais aucun
homme de réflexion ne peut nier qu'ils soient, indubi-
tablement, la race la plus formidable et la plus remar-
quable qui soit apparue dans le monde »

Winston Churchill

Gaufres Mémé Hélène

Délicieuses du Petit-Déjeuner au Goûter !



A manger tièdes ou froides. Redécouvrez ce classique du Nord et faites partager le goût du souvenir à ceux que vous aimez !

Paella «Matisyahu»

Ingrédients pour 6/8 personnes :

- 2 grand verres de riz long grain
- 500g de fausses crevettes «**Les Belles Imitations**»
- 4 pavés de poisson blanc ou 3 filets de poisson blanc
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 250g de petits pois surgelés
- 1 boîte de tomates concassées «**Mutti**» ou 3 tomates fraîches
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 14 olives noires dénoyautées
- 2 doses de Spigol en poudre ou du vrai safran en filaments
- Huile d'olive «**Mémé Hélène**»
- sel poivre

 Temps de Préparation: 20 min

 Temps de Cuisson: 25 min

Dans une poêle, faites dorer dans 2 c à soupe d'huile d'olive «**Les Belles Imitations**» crevettes avec un peu de poivron coupé en lanières, salez et poivrez. Mettez de côté. Faites cuire 10min les poissons blancs dans une casserole, avec un peu d'eau, parfumez d'ail moulu et de cumin. Salez et poivrez aussi.

Dans un grand wok, mettez à revenir les oignons et l'ail, épluchés et coupés en morceaux. Ajoutez le riz, mélangez, colorez 3 min jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Ajoutez le safran ou l'épice jaune, salez et poivrez.

Ajoutez les poivrons coupés en lanières, les petits pois surgelés que vous aurez rincé à l'eau froide, les tomates et les olives noires. Recouvrez de 4 verres d'eau et mélangez. Couvrez et faites cuire sur feu doux pendant 18 min.

Au bout de 10 min de cuisson, mettez le blanc de poisson. Continuez la cuisson. Décorez avec les «**Les Belles Imitations**». Servez chaud dans un grand plat de service ou directement dans votre wok. A déguster avec une Sangria fraîche.



Ma Sangria

Ingrédients pour 20/25 personnes

- 4 litres de vin rouge assez corsé
- 3 oranges
- 3 pêches (en été!)
- 2 pommes
- 2 bananes
- 3 citrons
- 1 poire
- 20 cl rhum
- 300g de sucre
- 2 gousses de vanille
- 2 c à café de cannelle en poudre ou 1 bâton
- 1 bouteille de limonade (bien fraîche)
- 1 boîte de macédoine de fruits en sirop
- 1 bouchon de Cointreau ou Grand Marnier

 Temps de Préparation: 15 min

 Temps de macération faire la veille

La sangria se prépare la veille ou 48 h à l'avance !

Lavez bien tous vos fruits, pelez une bonne partie et coupez-les en morceaux. La peau amène un peu d'amertume (donc pas trop). Dans une grande bassine, versez le vin rouge puis les fruits coupés, le sucre, le rhum, la vanille fendue et la cannelle. Laissez macérer pendant 24 h obligatoire (voir 48h) ! Le lendemain matin, versez la boîte de fruits en sirop puis la limonade bien froide et le Cointreau ou Grand Marnier (facultatif c'est pour rehausser le parfum orangé).

Laissez encore macérer.

Dès que vos invités arrivent, mettez dans plusieurs saladiers avec une louche !



Bonne Fête de Pourim!

La Sim'ha de Pourim pour tout le Peuple Juif



Mars 2016 Adar 5776 / Adar 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 21 Adar	2 22 Adar	3 23 Adar	4 24 Adar	5 25 Adar  Vayakhel  Shabbat Chekalim sortie 19h28
6 26 Adar	7 27 Adar	8 28 Adar	9 29 Adar	10 30 Adar Rosh 'Hodesh	11 1 Adar Rosh 'Hodesh  18h22	12 2 Adar  Pekoude sortie 19h39
13 3 Adar	14 4 Adar	15 5 Adar	16 6 Adar	17 7 Adar	18 8 Adar  18h33	19 9 Adar  Vayikra  Shabbat Za'hor sortie 19h50
20 10 Adar	21 11 Adar	22 12 Adar	23 13 Adar Jeûne d'Esther	24 14 Adar Pourim	25 15 Adar Chouchan Pourim  18h44	26 16 Adar  Tsav sortie 20h01
27 17 Adar	28 18 Adar	29 19 Adar	30 20 Adar	31 21 Adar		

La Parasha de la semaine

«Mimez l'assurance plutôt que la timidité, mimez la force plutôt que la faiblesse, mimez la bonne santé plutôt que la maladie, et l'imagination dévastatrice aura du mal à s'installer.»

ALAIN

Horaire de shabbat:	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars
Lyon	18h14/19h18	18h24/19h27	18h33/19h37	18h43/19h46
Marseille	18h14/19h15	18h23/19h24	18h31/19h32	18h39/19h41
Strasbourg	18h01/19h07	18h11/19h17	18h22/19h28	18h32/19h39

Biscuits Américains



2015

Nouvelle Tendance

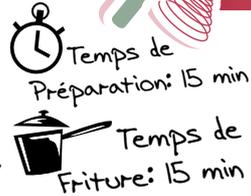


Par Mémé Hélène

Mes YOYOS

Ingrédients pour une vingtaine de yoyos :

- 5 oeufs
- 150 g de sucre en poudre
- 500 g de farine
- 2 sachets de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 5 c. a soupe d'huile de tournesol «Mémé Hélène»
- 1 bouchon de fleur d'oranger
- Graines de sésame pour la décoration



Temps de
Préparation: 15 min

Temps de
Friture: 15 min

Dans un saladier, mélangez en premier les œufs et le sucre puis ajoutez au fur et à mesure l'huile, le sucre vanillé, l'eau de fleur d'oranger et ensuite la farine et la levure chimique. Remuez bien la pâte doit être souple et ne doit pas coller aux doigts. Laissez reposer une bonne demi heure dans un endroit sec.

Pour faire des yoyo de bonne consistante et toujours égaux dans leur forme, huilez un peu vos doigts, prenez un peu de pâte. Étalez sur une épaisseur d'1 cm. A l'aide d'un verre, formez des cercles puis faites un trou au milieu (avec un bouchon). Laissez reposer encore 15 min

Faites-les frir à feu moyen dans une grande casserole pour quelques minutes.

Mettez-les dans une passoire recouverte de papier absorbant.

Trempez-les dans un sirop chaud ou du miel «Mémé Hélène».

Parsemez de sésame ou de pistaches hachées !



MON BOULOU A LA SEMOULE

Ingrédients pour 8/10 personnes :

- 1 kg de semoule grosse
- 3 verres plastique d'huile de tournesol (pas rempli entièrement)
- 3 verres plastique de sucre (350/375g)
- 3 verres d'eau chaude mais pas brûlante
- 4 c à s de sésame blanc
- 4 c à s de fenouil en grains (besbeche)
- 1 verre de raisins secs macérés dans de la fleur d'oranger
- 1 pincée de bicarbonate de soude

Pour le décor au dessus :

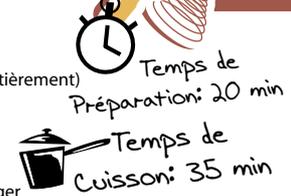
- 2 c à s de fenouil en grain - 2 c à s de sésame blanc - 2 c à s de sucre semoule - un peu d'amandes entières - des pistaches concassées

Dans un très grand saladier, versez la semoule et tout doucement mouillez avec l'huile très chaude puis ajoutez le sucre, le sésame, le fenouil en grain, la levure et le bicarbonate puis les raisins secs égouttés. Remuez et ajoutez l'eau chaude pour avoir une pâte ni dure ni trop liquide. Laissez reposer ¼ d'heure. Goûtez et ajoutez un peu de la fleurs d'oranger où ont macérés les raisins secs .

Tapissez un moule rond 24 cm de papier sulfurisé. Versez la pâte. Etalez bien. Puis saupoudrez du mélange de décoration. Tracez des losanges avec un couteau, laissez reposer ¼ d'heure puis enfournez à four chaud pour 30 à 40 min (Th 6 -180°C)

Ce gâteau que l'on faisait il y a longtemps à Sousse (Tunisie) était le préféré de mon père Joseph Sberro et lui apporter une part était un bonheur pour moi , le soir de Kippour et les matin de Shabbat !

Variance : vous pouvez mettre des amandes concassées dans la pâte, une petite poignée !



Temps de
Préparation: 20 min

Temps de
Cuisson: 35 min



DE MIRACLE EN MIRACLE

LE PEUPLE JUIF VIT

AVEC DIEU

CHAQUE JOUR



Avril 2016 Adar 5776 / Nissan 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 22 Adar sortie 20h04	2 23 Adar Chemini Shabbat Parah sortie 21h12
3 24 Adar	4 25 Adar	5 26 Adar	6 27 Adar	7 28 Adar	8 29 Adar sortie 20h15	9 1 Nissan Rosh Hodesh Tazria Shabbat Ha'hodesh sortie 21h24
10 2 Nissan	11 3 Nissan	12 4 Nissan	13 5 Nissan	14 6 Nissan	15 7 Nissan sortie 20h25	16 8 Nissan Metsora Shabbat Hagadol sortie 21h35
17 9 Nissan	18 10 Nissan	19 11 Nissan	20 12 Nissan	21 13 Nissan	22 14 Nissan Veulle de Pessah sortie 20h36	23 15 Nissan 1er jour de Pessah Pessah sortie 21h47
24 16 Nissan omer 1 2ème jour de Pessah	25 17 Nissan omer 2 'Hol Hamoed	26 18 Nissan omer 3 'Hol Hamoed	27 19 Nissan omer 4 'Hol Hamoed	28 20 Nissan omer 5 'Hol Hamoed	29 21 Nissan omer 6 7ème jour de Pessah sortie 20h46	30 22 Nissan omer 7 Pessah 8ème jour de Pessah sortie 21h59

Mme Toutou est née le 5 Nissan 5689 et nous quitta le 18 Elloul 5775. Une femme simple, modeste et au cœur pur ! Elle savait rire et aimait faire rire ! Elle avait appris le français mais souvent les mots s'entrechoquaient et l'arabe se mélangeait à la langue de Rousseau ! Elle connaissait la Marseillaise et à la Claire fontaine... et comme elle aimait bien la bière, levons notre verre **LEHAIM** car elle restera vivante à jamais dans nos cœurs et **LEHAIM** pour tous ceux qui liront ces lignes, pour vos enfants et petits enfants, pour les soldats d'Israël et la Paix dans le monde. **AMEN**

Horaire de shabbat:	2 avril	9 avril	16 avril	23 avril	30 avril
Lyon	19h52/20h56	20h01/21h06	20h10/21h16	20h19/21h27	20h28/21h37
Marseille	19h48/20h50	19h56/20h59	20h04/21h08	20h12/21h17	20h20/21h26
Strasbourg	19h43/20h50	19h53/21h01	20h03/21h13	20h13/21h24	20h24/21h36

Garde l'espérance,

un autre temps viendra

Ta souffrance, un jour finira

Garde l'espérance, ne craint jamais le sort

En silence, résiste et soit fort.

Une étoile dira le retour

De tes rêves des anciens beaux jours

Et ta peine, alors sera vaine

Car le monde chantera l'amour.

*La brise gémit, les oiseaux n'ont plus de
chanson*

*Et seul sans ami, la vie te semble une
prison*

N'entends-tu pas quand vient la nuit

Dans le lointain, la voix qui dit:

*Garde l'espérance, un autre temps
viendra*

Ta souffrance, un jour finira

Garde l'espérance, ne craint jamais le sort

En silence, résiste et soit fort

Une étoile dira le retour

De tes rêves des anciens beaux jours

Et ta peine, alors sera vaine

Car le monde chantera l'amour.

*Garde l'espérance, un autre temps
viendra*

Et la chance demain sourira.

Emil Stern / Henri Lemarchand

**Personne ne vous a oublié Mme Renée Lebas
Votre chanson nous serre le coeur !
Ses paroles nous donnent les larmes aux yeux
OUI DEMAIN LA CHANCE NOUS SOURIRA
OUI DEMAIN LE MONDE CHANTERA L'AMOUR**



Saumon au confit de fenouil

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 600 g de saumon
- 2 fenouils
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 carottes
- 1 poivron vert
- 1 oignon



Temps de
Préparation: 15 min



Temps de
Cuisson: 15 min

Lavez et coupez les fenouils en petits morceaux, utilisez toutes les parties (rien ne se jette).

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles

Coupez en deux le poivron. Lavez-le et coupez-le en morceaux.

Epluchez l'oignon et émincez-le.

Dans un faitout, versez deux cuillères à soupe d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon émincé puis versez tous les légumes. Mélangez, versez un verre d'eau. Salez et poivrez.

Laissez cuire 25 minutes à feu moyen, couvert.

Pendant ce temps, mettez le saumon sur votre plaque de four garnie d'une feuille de papier sulfurisé.

Assaisonnez-le de sel, de poivre et de fenouil en poudre.

Enfournez et laissez cuire 15/20 min

Servez-le accompagné du confit de fenouil. Un régal !



Gâteau de Pâques

Ingrédients :

- 250g de dattes dénoyautées
- 25g d'amandes effilées
- 150g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125g de margarine
- 4 œufs
- 50g de fécule de pomme de terre
- 2 tablettes 100g de chocolat «Emeth»



Temps de
Préparation: 15 min



Temps de
Cuisson: 15 min

Dans un saladier, battez les œufs entiers avec le sucre et le sachet de sucre vanillé.

Ensuite ajoutez les dattes coupées très très finement, réduites en grosse purée

Ajoutez la margarine ramollie et la fécule de pomme de terre.

Mélangez bien tout et versez dans un grand moule à manqué.

Faites cuire à four moyen Th 6 180°C pour 15 min. Sortez-le du four.

Préparez le glacage : mettez à fondre le chocolat avec 2 c à s d'eau.

Tartinez l'ensemble du gâteau, commencez par le haut puis allez vers les bords.

Décorez avec les amandes effilées.

Mettez au réfrigérateur pour 1 h.



L'Orchestre Philharmonique d'Israël



Il est l'un des meilleurs orchestres philharmoniques du monde. Il a été fondé en 1936 par le violoniste juif d'origine polonaise **Bronislaw Huberman** sous le nom de «Orchestre de Palestine». En 1896, le grand compositeur **Brahms** versa des larmes en entendant jouer **Bronislaw Huberman** encore enfant.

En 1933, l'expulsion de tous les musiciens juifs des orchestres européens débute. Des centaines de musiciens sont au chômage. Huberman comprend que ces musiciens ne doivent pas être punis à cause de leur religion et que leur talent ne devait pas s'arrêter là. Que le monde entier se devait encore de les écouter. Quand la guerre débuta, Huberman eut l'idée de créer un orchestre juif et ainsi il sauva 75 musiciens et leur famille. Il les embarqua à bord de véritables cercueils flottants. Ainsi naquit la «Symphonie de Palestine» en 1936.

C'est le 26 décembre 1936 que son concert inaugural eut lieu à Tel-Aviv, avec le grand Maestro, **Arturo Toscanini** au pupitre de chef d'orchestre.

«Je le fais pour l'humanité», dit alors Toscanini qui assure cette prestation artistique gracieusement.

Il fut rebaptisé «**Orchestre philharmonique d'Israël**» à la création de l'État d'Israël en 1948.

Depuis sa création, l'orchestre se produit à chaque événement marquant du pays; en 1947, dans la ville de Beer-Sheva, l'orchestre se produit devant 5000 soldats, conduit par le jeune **Léonard Bernstein**. En juillet 1967, c'est une mémorable Symphonie n°2 «Résurrection» de **Mahler** que donne l'orchestre avec à sa tête toujours l'immense **Bernstein** au Mont Scopus, dans la Jérusalem libérée et résuscitée !

Durant les années 80/90 il parcourt l'Europe, ose jouer en Allemagne et cet orchestre fondé par des survivants de la Shoah avec honneur et fierté, jouèrent en Pologne, dans ce pays où la presque totalité des juifs furent anéantis.

A Auschwitz, leur message au monde fut :

«Nous sommes ICI - le peuple juif, sa culture et son héritage n'a pu être ANNIHILÉ.»



Bronislaw Huberman

Mai 2016 Nissan 5776 / Iyar 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 23 Nissan omer 8	2 24 Nissan omer 9	3 25 Nissan omer 10	4 26 Nissan omer 11	5 27 Nissan omer 12	6 28 Nissan omer 13 🕯️ 20h56	7 29 Nissan omer 14 📅 A'hare Moth sortie 22h11
8 30 Nissan Rosh 'Hoseh omer 15	9 1 Iyar Rosh 'Hoseh omer 16	10 2 Iyar omer 17	11 3 Iyar Yom Hazikaron omer 18	12 4 Iyar Yom Ha'atzmaout omer 19	13 5 Iyar omer 20 🕯️ 21h06	14 6 Iyar omer 21 📅 Kedochim sortie 22h23
15 7 Iyar omer 22	16 8 Iyar omer 23	17 9 Iyar omer 24	18 10 Iyar omer 25	19 11 Iyar omer 26	20 12 Iyar omer 27 🕯️ 21h15	21 13 Iyar omer 28 📅 Emor sortie 22h34
22 14 Iyar Pessah Chéni omer 29	23 15 Iyar omer 30	24 16 Iyar omer 31	25 17 Iyar omer 32	26 18 Iyar Lag BaOmer omer 33	27 19 Iyar omer 34 🕯️ 21h23	28 20 Iyar omer 35 📅 Behar sortie 22h45
29 21 Iyar omer 36	30 22 Iyar omer 37	31 23 Iyar omer 38	<p>«Il y en a qui sont faits pour commander et d'autres pour obéir. Moi je suis fait pour les deux : ce midi, j'ai obéi à mes instincts en commandant un deuxième pastis.»</p> <p style="text-align: right;">Pierre Dac</p>			

Horaire de shabbat:	7 mai	14 mai	21 mai	28 mai
Lyon	20h37/21h47	20h46/21h58	20h54/22h07	21h01/22h16
Marseille	20h28/21h36	20h36/21h45	20h43/21h53	20h50/22h01
Strasbourg	20h34/21h48	20h43/22h00	20h52/22h11	21h00/22h21

*Papa
Maman*

*On vous
Aime !*



*A tout moment
de la journée !*

Mon Damier Choco

Ingrédients pour 2 gâteaux pour faire le damier :

- 6 oeufs x2
- 180g de sucre en poudre x2
- 180g de farine x2
- 1 pincée de sel x2
- 3 c à s de cacao
- De l'extrait de vanille ou 1 sachet sucre vanillé
- du «Nutella» si vous ne pouvez faire la ganache maison

Pour la ganache chocolat faite maison :

- 300g de chocolat noir «Emeth»
- 200g de crème liquide
- 10g de beurre

 Temps de
Préparation: 30 min

 Temps de
Cuisson: 40 min

Faites 1 gâteau au chocolat et 1 gâteau nature dans des moules ronds 24 cm
Séparez les blancs des jaunes.

Dans un saladier, travaillez les jaunes avec le sucre, puis ajoutez la farine.
Battez les blancs en neige très ferme avec une pointe de sel, indispensable pour qu'ils montent bien
Incorporez les blancs battus aux jaunes d'œufs. Mélangez bien.

Faites la même chose pour l'autre gâteau avec les ingrédients identiques + le cacao pour le colorer.

Mettez dans deux moules ronds 24 cm chemisés de papier sulfurisé. Faites cuire 15 min à 180 °C.

Quand les biscuits sont cuits, laissez-les refroidir.

Préparez le glaçage avec la crème liquide, le beurre et le chocolat...

Coupez les gâteaux avec un grand couteau bien aiguisé ou avec une lyre à gâteaux éventuellement.

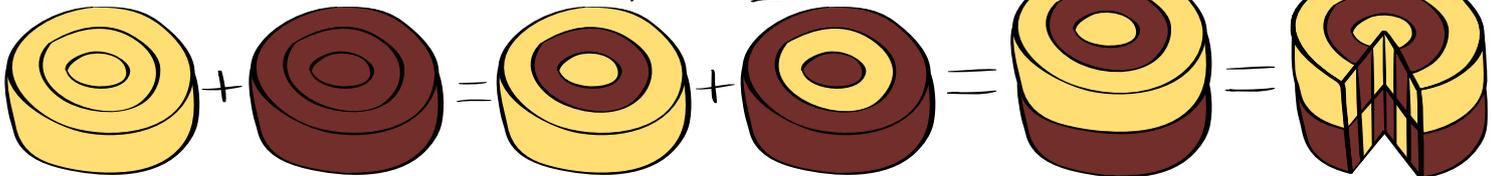
Découpez 3 cercles dans chaque gâteau soit avec un bol et un verre ou cercles de pâtisserie,
les cercles doivent être d'une largeur identique pour un joli résultat. Le gâteau aura 2 étages composés de
cercles blancs et noirs intercalés.

Disposez le grand rond blanc puis un moyen rond noir puis un petit blanc; entre chaque rond, mettez de
la ganache pour "coller" les deux morceaux. Recouvrez complètement de ganache.

Posez au-dessus le grand rond noir puis le moyen rond blanc puis le petit rond noir tout en mettant entre
chaque de la ganache.

Couvrez la totalité du gâteau de chocolat. Laissez durcir, décorez.

Mettez au frais au moins 2h pour que le chocolat se solidifie.



découpez les 2 génoises

Reconstituer les génoises

empiler les génoises

Bonne Fête de *Shavouot* avec

HAOLAM

Du bon lait
Tu boiras !

Du bon fromage
Tu consommeras !

La Torah
Tu accepteras !



Juin 2016 Iyar 5776 / Sivan 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 24 Iyar omer 39	2 25 Sivan omer 40	3 26 Sivan omer 41  21h30	4 27 Sivan omer 42 Be'houkotai sortie 22h53
5 28 Sivan omer 43 Yom Yeroushalaim	6 29 Sivan omer 44	7 1 Sivan omer 45 Rosh 'Hodesh	8 2 Sivan omer 46	9 3 Sivan omer 47	10 4 Sivan omer 48  21h35	11 5 Sivan omer 49 Bamidbar sortie 22h59
12 6 Sivan 1er jour de Chavouot	13 7 Sivan 2ème jour de Chavouot (Yizkor)	14 8 Sivan	15 9 Sivan	16 10 Sivan	17 11 Sivan  21h39	18 12 Sivan Nasso sortie 23h03
19 13 Sivan	20 14 Sivan	21 15 Sivan	22 16 Sivan	23 17 Sivan	24 18 Sivan  21h40	25 19 Sivan Beha'alotekha sortie 23h03
26 20 Sivan	27 21 Sivan	28 22 Sivan	29 23 Sivan	30 24 Sivan		

« Mieux vaut une conscience tranquille qu'une destinée prospère.
J'aime mieux un bon sommeil qu'un bon lit. »

(Victor Hugo)

Horaire de shabbat:	4 juin	11 juin	18 juin	25 juin
Lyon	21h07/22h23	21h12/22h28	21h15/22h32	21h16/22h32
Marseille	20h56/22h08	21h00/22h12	21h03/22h15	21h04/22h16
Strasbourg	21h07/22h29	21h12/22h35	21h16/22h39	21h17/22h40

World HAOLAM Cheese

חלב
ישראלי



Les Fromages du Monde

Pur Lait
100%
de Vache



Edam



Emmental



Gouda

Plus de 10 fromages à des prix WHAOUAH !!! très très frais ...

La Ménorah Symbole de l'identité juive !

Faite selon le modèle donné par Dieu à Moïse au Mont Sinaï, elle pesait un talent, c'est-à-dire environ 35 kg d'or. Ce sont les Lévites qui en prenaient soin lors de son allumage.

La forme de la Ménorah a été inspirée par une plante aromatique, la moriah (sauge de Jérusalem), exactement décrite dans les versets de l'exode : "trois branches d'un côté, trois branches de l'autre côté, avec boutons et fleurs".

Lorsque Nabuchodonosor prit Jérusalem en 587, il emporta la Ménorah à Babylone. Lorsque Antiochus profana le Temple en 169, il la déroba, de sorte que Judas Maccabée, quelques années après, dut en mettre une autre.

Quand Titus prit Jérusalem en l'an 70, il l'enleva et l'emporta à Rome en signe de sa victoire. A Rome, sur l'Arc de triomphe, on voit encore sa reproduction sur une partie de la fresque.

Elle fut malmenée, on la jeta dans le Tibre, l'empereur Constantin l'en retira et l'entreposa dans son palais impérial. En 455 Genséric l'emporta à Carthage d'où Bélisaire en 534 la transporta à Constantinople, et qu'enfin Justinien la rapporta à Jérusalem. Elle erra ainsi jusqu'à que Justinien la rapporta à sa demeure Jérusalem. Depuis lors, on perdit sa trace, sûrement détruite par les perses en 614 lors des pillages.

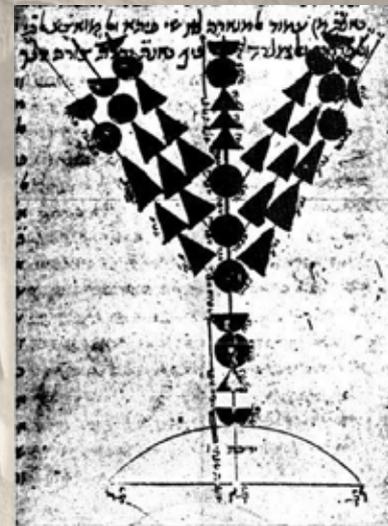
Au cours des millénaires, la Ménorah a été maintes fois gravée, peinte, sculptée, dessinée comme un signe de ralliement et de renouveau de la vie juive !

C'est elle qui symbolisera la réalisation d'un espoir millénaire, lorsqu'elle devint l'emblème de l'Etat d'Israël en 1948.

Sur l'écusson de l'état d'Israël, deux branches d'olivier encadrent la Ménorah, c'est le symbole de la paix, ajouté à celui de la lumière



C'est Maxim and Gavriel Shamir, deux frères qui dessinèrent cet emblème résolument moderne !



le Sang Blanc de la vie

**HAOLAM**

Lait

U.H.T.
DEMI-ÉCRÉMÉ
Halav Israël

1L

Source de
Protéines
Calcium



Ma Tarte Alsacienne

Ingrédients pour la pâte:

- 125g de farine
- 65g de sucre
- 65g de beurre
- 1 oeuf
- 1 demi zeste de citron râpé
- 30g de poudre d'amandes.

Dans un saladier, mélangez la farine avec la poudre d'amandes. Faites un petit puits et ajoutez l'oeuf, le sucre, le zeste de citron et le beurre en petits morceaux. Travaillez la pâte à la main pour obtenir une boule. Laissez reposer au frigo pendant la préparation de la crème au fromage blanc.

Ingrédients de la crème :

- 1kg de fromage blanc à 20%, vous pouvez prendre du fromage blanc à 40%
- 4 oeufs
- 40g de maizéna
- 1 zeste de citron
- 180g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/3 de lait .

Dans un saladier mélangez le fromage blanc avec les jaunes d'œufs, les sucres, le zeste de citron

Battez les blancs d'œufs en neige très ferme avec une pincée de sel et incorporez les délicatement dans l'autre saladier

Préchauffez le four TH 5 (150°C)

Sortez la pâte amandine du frigo, étalez-la à la main dans un moule à manqué 24 cm, tapissé d'une feuille de papier sulfurisé

Piquez le fond et les bords à l'aide d'une fourchette et versez-y la préparation au fromage blanc. Enfourez le gâteau au bain marie pendant 1 heure environ en prenant soin de le couvrir avec une feuille de papier alu ou sulfurisé huilée si il brunit trop vite. A la fin de la cuisson, sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir dans le moule. Puis placez-le au frigo jusqu'au lendemain.

Après complet refroidissement, avant de le servir saupoudrez de sucre glace.



 Temps de Préparation: 30 min

 Temps de Cuisson: 35 min

Mon Cheesecake Américain

Ingrédients pour 6 - 8 personnes:

Pour le fond du cheesecake :

- 250g de biscuits en miettes type petit beurre, biscuit «**Spéculaas**» (kosher)
- 80g de beurre fondu

Pour la préparation :

- 500g de fromage nature à tartiner type Philadelphia Cream Cheese
- 3 œufs
- 125g de sucre en poudre
- Extrait de vanille

Préchauffez votre four à 160° C

Émiettez vos biscuits et mélangez-les au beurre fondu.

Tassez bien au fond de votre moule. Vous pouvez aussi si vous avez plus de miettes, les faire remonter légèrement sur les bords.

Passez le moule 10 minutes dans le four chaud

Cassez les œufs et mettez les jaunes dans un saladier avec le fromage, le sucre poudre et l'extrait de vanille et battez au fouet électrique.

Battez ensuite les blancs en neige ferme puis incorporez délicatement à l'autre préparation fromage œufs, sans les casser pour donner plus de moelleux au cheesecake. Versez la crème sur le fond biscuité. Cuisez 30 min environ, le centre devra être encore bien humide (enfoncer un cure-dent pour tester sans faire trop de dégâts...).

Les super astuces de Mémé Hélène pour éviter que votre cheesecake ne se fissure en subissant un choc de température: Ne sortez pas le cheesecake du four tout de suite! Attendez porte fermée que le four refroidisse 5 minutes.

Puis ouvrez la porte du four pendant 5 à 10 minutes.

Faites prendre ensuite le cheesecake au frigo au moins 3h avant de servir (ou préparez-le la veille). Sortez le gâteau du frigo 30 minutes avant de déguster ! Bon appétit !

 Temps de Préparation: 20 min

 Temps de Cuisson: 25 min

exemple:
glaçage au
chocolat blanc



DANICA
Sweetwhip[®]
PREMIUM



**2 produits pour
faire des Folies
en cuisine !**

Juillet 2016 Sivan 5776 / Tamouz 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 25 Sivan	2 26 Sivan Chela'h Lekha sortie 23h01
3 27 Sivan	4 28 Sivan	5 29 Sivan	6 30 Sivan Rosh 'Hodesh	7 1 Tamouz Rosh 'Hodesh	8 2 Tamouz	9 3 Tamouz Kora'h sortie 22h56
10 4 Tamouz	11 5 Tamouz	12 6 Tamouz	13 7 Tamouz	14 8 Tamouz	15 9 Tamouz	16 10 Tamouz 'Houkat sortie 22h48
17 11 Tamouz	18 12 Tamouz	19 13 Tamouz	20 14 Tamouz	21 15 Tamouz	22 16 Tamouz	23 17 Tamouz Balak sortie 22h39
24 18 Tamouz Jeune du 17 Tamouz	25 19 Tamouz	26 20 Tamouz	27 21 Tamouz	28 22 Tamouz	29 23 Tamouz	30 24 Tamouz Pin'has sortie 22h27
31 25 Tamouz	<p>«Ce que nous devons apprendre à faire, nous l'apprenons en le faisant»</p> <p style="text-align: right;">Aristote</p>					
Jeune du 9 av						

Horaire de shabbat:	2 juillet	9 juillet	16 juillet	23 juillet	30 juillet
Lyon	21h15/22h31	21h13/22h27	21h08/22h20	21h02/22h12	20h54/22h02
Marseille	21h04/22h15	21h01/22h12	20h57/22h06	20h52/21h59	20h44/21h50
Strasbourg	21h16/22h38	21h13/22h33	21h07/22h25	21h00/22h15	20h51/22h04



**Merci
Mémé Hélène
Un soulagement
en cuisine !**

כשר
באישור הרב מרדכי שמואל
אשכנזי אב"ד כפר חבד



"כשר לפסח"
בהשגחת הברון
יהושע הירש
הרצה החדש

100% naturel!

סטריילי
Sterily

**Aucun insecte ni parasite
ni pesticide ne résiste à Sterily!
Juste quelques gouttes suffisent
pour que vos fruits et vos salades
soient propres en un clin d'œil !!!
Du jamais vu**



Sterily © Distribution exclusive par **C-P-K**, recommandé par tous les rabbins dont le **Badatz Jérusalem**.

GLACES PARVE

Ingrédients :

- 500ml de crème parvé «**DANICA PREMIUM**»
- 6 oeufs
- 2 sachets de sucre vanillé
75 g de sucre
- de l'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 tablette (100g) de chocolat noir Emeth

 Temps de
Préparation: 20 min

 Temps de
Réfrigération: 24h

Dans un grand saladier, séparez les jaunes des blancs. Montez les blancs en neige (avec une pincée de sel) très ferme. Battez au mixer les jaunes avec le sucre, les sachets de sucre vanillé et l'extrait de vanille. Montez la crème liquide en chantilly, ne rajoutez pas de sucre car la crème est déjà sucrée.

Mélangez délicatement les jaunes et les blancs d'oeufs, et rajoutez délicatement la crème « chantilly ». Incorporez le tout mais délicatement. Pour cette quantité de crème de base, vous pouvez faire plusieurs parfums : à la vanille, au chocolat et à la crème de marrons. Utilisez autant de saladiers que de parfums voulus.

Si vous décidez 3 parfums, vous séparez en 3 la base, idem pour 5 parfums ex : au chocolat - faites fondre au bain-marie ou au micro-onde la tablette de chocolat. Versez-le délicatement dans 1/3 de la préparation. Faites avec un autre parfum et mettez au congélateur vos glaces 24h à 48 h avant de déguster.

Exemple de glace possible à partir de la base PARVE:

- Glace au marron: utilisez une petite boîte de crème de marron. Mélangez
- Cookies and cream : concassez des cookies parvé et mélanger le tout à la fin.
- Pistaches : utilisez un arôme pistache et mixez des pistaches crues avec un peu de margarine et de l'eau, mélangez bien à la préparation .
- vanille Caramel: préparez le caramel séparément (eau+ sucre à feu très doux jusqu'à la bonne texture ou achetez tout fait) et incorporez en déposant le caramel liquide, sans mélanger, par palier et par "filament" dans le bac où va reposer la glace.



Rôti de veau aux cardons et aux artichauts

Ingrédients :

- 1 rôti de veau 1,5 kg ou un rôti de bœuf
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre
- 1 boîte de polpa 400g
- 1 pincée de safran ou curcuma
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de persil arabe
- 1 sachet 800g de fonds d'artichauts «**Mémé Hélène**»
- 1 bocal de cardons 720 ml

 Temps de
Préparation: 15 min

 Temps de
Cuisson: 1h30 min

Dans une marmite sur feu doux, faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans un peu d'huile. Dès qu'ils prennent une belle couleur dorée, mettez le rôti à rissoler de tous cotés. Faites imprégner le rôti des oignons puis ajoutez la polpa.

Diluez le safran ou le curcuma dans 2 verres d'eau et arrosez-en la viande avec puis ajoutez le persil bien ciselé.

Couvrez la marmite d'eau et laissez cuire sur feu doux pendant 1h

Rajoutez les cardons et les artichauts. Laissez cuire à feu doux encore 30 min

Servir le rôti garni de légumes et nappées de sauce.

C'est succulent !



TICHA
BÉAV



Psaume 137

- Comment chanterions-nous les cantiques de l'Éternel Sur une terre étrangère?
- Si je t'oublie, Jérusalem,
 Que ma droite m'oublie!
- Que ma langue s'attache à mon palais, Si je ne me souviens de toi, Si je ne fais de Jérusalem Le principal sujet de ma joie!...

Août 2016 Tamouz 5776 / Av 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 26 Tamouz	2 27 Tamouz	3 28 Tamouz	4 29 Tamouz	5 1 Av Rosh 'Hodesh 🕯️ 21h03	6 2 Av 📖 Matot 📖 Masseh sortie 22h14
7 3 Av	8 4 Av	9 5 Av	10 6 Av	11 7 Av	12 8 Av 🕯️ 20h51	13 9 Av 📖 Devarim, Shabbat 'Hazonkev sortie 22h00
14 10 Av Jeûne du 9 Av	15 11 Av	16 12 Av	17 13 Av	18 14 Av	19 15 Av Tou Beav 🕯️ 20h38	20 16 Av 📖 Vaet'hanan, Shabbat Na'Hamou sortie 21h46
21 17 Av	22 18 Av	23 19 Av	24 20 Av	25 21 Av	26 22 Av 🕯️ 20h25	27 23 Av 📖 Ekev sortie 21h30
28 24 Av	29 25 Av	30 26 Av	31 27 Av	<p><i>Le chocolat est peut être notre ennemi mais fuir devant l'ennemi c'est lâche.</i></p> <p><i>Anonyme fan du chocolat «Emeth» !</i></p>		

La Parasha de la semaine

«Où serait le mérite si le héros n'avait jamais peur ?»
Alphonse ALLAIS

Horaire de shabbat:	6 août	13 août	20 août	27 août
Lyon	20h44/21h51	20h33/21h39	20h22/21h26	20h09/21h12
Marseille	20h36/21h40	20h26/21h29	20h15/21h17	20h04/21h04
Strasbourg	20h41/21h51	20h29/21h38	20h16/21h23	20h02/21h08

Ma TATIN POIRES

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 boîte de poires au sirop ou 6 petites poires «William»
- 1 pâte feuilletée «**Mémé Hélène**»
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 70 g de beurre ou de margarine

Graissez généreusement un moule à tarte avec soit du beurre soit de la margarine puis saupoudrez de 50 g de sucre.

Pelez, épépinez, découpez en épaisses tranches les poires ou ouvrez votre boîte de poires au sirop et coupez-les en 2. Disposez les morceaux en couronne, en partant du centre du moule.

Saupoudrez encore de 25 g de sucre et recouvrez avec la pâte feuilletée en rentrant bien les bords autour des poires.

Enfournez pour 25 min à four moyen 180°C-200°C (thermostat 6-7).

Dès la fin de cuisson, retournez pour démouler sur une plaque.

Saupoudrez les poires avec le reste de sucre mélangé à du sucre vanillé. Badigeonnez avec le reste de beurre fondu.

Enfournez 3 min sous le grill pour faire caraméliser.



Ingrédients pour 30 montecao :

- 3 verres de farine de pois chiche
- 1 verre de farine
- 1 verre de sucre glace
- 1 verre d'huile de tournesol
- ½ sachet de levure chimique
- Cannelle en poudre

Préchauffez votre four à 180°C (th6)

Dans un grand bol, mettez la farine de pois chiche, le sucre glace et la farine blanche. Ajoutez la levure chimique.

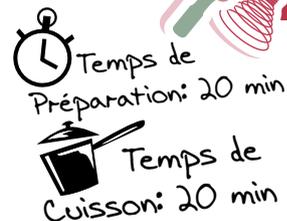
Versez en filet l'huile tout en mélangeant. La quantité d'huile est fonction de la qualité de la farine. A vous de doser, c'est pour cela que vous versez progressivement. Dès que la pâte devient tendre et que vous sentez que vous pouvez confectionner des boules, vous stoppez l'huile

Prenez une poignée de pâte dans la paume de la main et roulez en boule entre les deux mains. Formez des sortes de «toupies» et aplatissez un peu avec la paume de votre main. Posez-les sur la plaque de votre four, recouverte de papier sulfurisé.

Saupoudrez de cannelle en poudre sur le dessus de chaque montecao.

D'autres par facilité, confectionnent des petits bâtons de 5cm de long, 2cm de diamètre. Enfournez pour une quinzaine de minutes à 160°C tout en surveillant.

N'oubliez pas que les montecao durcissent en refroidissant, donc n'allongez pas la cuisson



Septembre 2016 Av 5776 / Elloul 5776

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 28 Av	2 29 Av	3 30 Av  Rosh Hodesh  Reeh sortie 21h15
4 1 Elloul Rosh 'Hodesh	5 2 Elloul	6 3 Elloul	7 4 Elloul	8 5 Elloul	9 6 Elloul  20h10	10 7 Elloul  Chofetim sortie 20h59
11 8 Elloul	12 9 Elloul	13 10 Elloul	14 11 Elloul	15 12 Elloul	16 13 Elloul  19h56	17 14 Elloul  Ki Tetse sortie 20h44
18 15 Elloul	19 16 Elloul	20 17 Elloul	21 18 Elloul	22 19 Elloul	23 20 Elloul  19h41	24 21 Elloul  Ki Tavo sortie 20h28
25 22 Elloul	26 23 Elloul	27 24 Elloul	28 25 Elloul	29 26 Elloul	30 27 Elloul  19h11	

La Parasha de la semaine

« Je résiste à tout sauf à la tentation »
Oscar Wilde

Horaire de shabbat:	3 septembre	10 septembre	17 septembre	24 septembre	1 octobre
Lyon	19h56/20h58	19h43/20h44	19h29/20h30	19h16/20h16	19h02/20h02
Marseille	19h52/20h51	19h39/20h38	19h26/20h25	19h14/20h12	19h01/19h59
Strasbourg	19h48/20h53	19h34/20h37	19h19/20h22	19h04/20h07	18h50/19h52



Mémé Hélène aime Israël

et vous?