

CALENDRIER

5772

28 septembre 2011 - 16 septembre 2012

**Le Grand Calendrier
de Mémé Hélène avec
des recettes délicieuses
et de bons conseils !**



**Centrale Produits Casher
18, av. Albert Einstein
93150 Le Blanc-Mesnil**

EN CETTE NOUVELLE ANNÉE 5772, JE VOUS SOUHAITE MES ENFANTS UNE ANNÉE AUSSI DOUCE QUE LE MIEL. QU'ELLE SOIT REMPLIE DE JOIE ET DE BONHEUR, DE RÉUSSITE ET DE SANTÉ. QUE TOUS VOS VŒUX LES PLUS CHERS SOIENT EXAUCÉS. QUE VOUS ET VOS PROCHES SOYEZ INSCRITS DANS LE LIVRE DE LA VIE ET QUE LA PAIX SE RÉPANDE EN ERETS ISRAËL.

CHANA TOVA, RATIMATOVA OUVEMETOUKA. KMARRA ÂM AKHOR pour les Tuns!

Le jour du jugement est enfin arrivé ! Nous allons faire le bilan de l'année écoulée et réfléchir à l'orientation de notre vie. Pendant les 10 jours de pénitence qui précèdent Yom Kippour, nous faisons Téchouva, nous revenons vers D.ieu et prions pour qu'il nous pardonne tous nos péchés.

Shana Tova

Le 1er jour de Roch Hachana, j'aime le moment où l'on s'approche du point d'eau et que les enfants commencent à se poser des questions. « Mamie ! Pourquoi les gens vident-ils leurs poches dans l'eau ? C'est pour donner à manger aux poissons ? ». Je leurs raconte alors que pendant Roch Hachana, on se libère de tous nos péchés en les jetant dans l'eau et on récite pour cela les prières de Tachli'h.



Septembre 2011

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 2 Elloul	2 3 Elloul 🕯️ 20h12	3 4 Elloul 🕯️ Chofetim sortie 21h17
4 5 Elloul	5 6 Elloul	6 7 Elloul	7 8 Elloul	8 9 Elloul	9 10 Elloul 🕯️ 19h58	10 11 Elloul 🕯️ Ki Tetse sortie 21h01
11 12 Elloul <i>Anniversaire Mémé Hélène</i>	12 13 Elloul	13 14 Elloul	14 15 Elloul	15 16 Elloul	16 17 Elloul 🕯️ 19h43	17 18 Elloul 🕯️ Ki Tavo sortie 20h46
18 19 Elloul	19 20 Elloul	20 21 Elloul	21 22 Elloul	22 23 Elloul	23 24 Elloul 🕯️ 19h28	24 25 Elloul 🕯️ Nitsavim Vaye'le'h sortie 20h31
25 26 Elloul Journée souvenir des déportés	26 27 Elloul	27 28 Elloul	28 29 Elloul 🕯️ 19h18 Veille de Roch Hachana	29 1 Tichri 5772 Tachlikh 1er jour de Roch Hachana	30 2 Tichri 2ème jour de Roch Hachana 🕯️ 19h13	

Bénédictio du Shabbat:

« Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou Mèlè'h Haolam Achère Kidéchanou Bémitsvotav Vetsivanou
Lehadlik Ner Chel shabbat Kodech »

Les bougies de shabbat apportent la paix dans la maison.

Les essentiels de «Mémé Hélène»



PKAILA

Ingrédients pour 6 personnes :

2 kg d'épinards en branches frais, 5 feuilles de kosbor (coriandre fraîche), du persil plat, 1 cuillère à café de coriandre en poudre, 4 gousses d'ail, 1 pot d'haricots blancs Mémé Hélène, 2 kg de viande pour ragoût (palette ou jarret ou paleron), 2 feuilles de menthe sèches.

Lavez soigneusement les feuilles d'épinards, placez-les dans un grand faitout et faites-les revenir à sec quelques minutes. Ajoutez ensuite 1/2 verre d'huile, remuez et, toujours à petit feu, laissez frire. Remuez toujours et soyez vigilante. L'opération peut durer quelques heures.

A force, les épinards vont se réduire et sécher. Ils ressembleront à une poudre verte. Dès que vous entendrez cette poudre craquer sous la cuillère, l'opération est finie. Laissez refroidir. Vous pouvez alors la conserver plusieurs jours voire des semaines au frigo.

Le jour de préparation, mettez les épinards dans la cocotte. Ajoutez l'ail, le coriandre, la menthe et le persil coupé finement ainsi que la viande coupée en morceaux et couvrez d'eau. Laissez mijoter environ 1 h. Ajoutez ensuite les haricots blancs et laissez sur le feu à découvert encore 20 min.



Mémé Hélène

 Temps de préparation : quelques heures
 Temps de cuisson : 1h

AJLOUK DE COURGETTES

Grattez 5 courgettes. Coupez-les en gros morceaux. Placez les dans une casserole remplie d'eau. Laissez l'eau s'évaporer. Ajoutez une c. à café d'harissa, le jus d'1 citron, 3 gousses d'ail écrasées, 1/2 c. à café de carvi moulu, 1 c. à café de coriandre moulue, 3 c. à soupe d'huile d'olive et du sel.

Mélangez bien. Versez dans un saladier. Ecrasez à la fourchette. Garnissez avec 10 olives noires.



J'aimerais rendre hommage à Alain Taieb, parti beaucoup trop tôt, laissant derrière lui un vide immense pour tous ceux qui l'aimaient. La maladie qui l'a foudroyé vole, à sa femme Evelynne et à ses 7 enfants, un père et un époux au cœur généreux et rempli d'amour. Chaleureux, humble et tellement gentil, il adorait répandre la joie autour de lui avec ses blagues toujours plus drôles les unes que les autres. Sa mort brutale nous rappelle la fragilité de l'existence et notre impuissance face à celle-ci. La vie est si courte, ne la gâchons pas avec des futilités. Essayons tout simplement d'être nous-mêmes et d'être plus proches des gens qu'on aime. Comme tu raffolais Alain des ajlouks et de toutes les kemia, je te dédie cette recette rien que pour toi mon chéri. Tu nous manques déjà.

Repose en paix auprès de tous ceux qu'on aime.

AJLOUK DE CAROTTES

Grattez 5 carottes, coupez-les en rondelles. Faites-les cuire dans une casserole avec de l'eau, laissez réduire. Elles doivent rester bien fermes. Ajoutez 1 c. à café d'harissa, 2 gousses d'ail pelées et écrasées, le jus d'1 citron, 1 c. à café de carvi moulu et du sel. Mélangez. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et un peu de vinaigre. Mélangez. Mettez le tout dans un saladier. Ecrasez à la fourchette.

SALADE DE POMMES DE TERRE AU CUMIN

Faites cuire 6 pommes de terre pendant 20 minutes. Préparez la sauce : dans un saladier, versez le jus d'1 citron, 1 c. à soupe de cumin moulu, du sel, 2 c. à soupe d'huile de tournesol et 1 c. à café d'harissa. Délayez dans une c. à soupe de vinaigre. Mélangez et ajoutez les pommes de terre encore tièdes, coupées en rondelles épaisses. Mélangez le tout. Servir frais dans un ravier.



KIPPOUR

La veille, mon père Joseph (z.l) se rendait au rituel des Kapparots, très répandu en Tunisie. Le rabbin prenait une poule ou un coq qu'il faisait tourner autour de la tête en disant : «Ze 'halifati, ze kaparati, ze temourati» [«Que cet animal constitue l'expiation de mes fautes, le rachat de mon âme»]. Une fois égorgé, mon père offrait l'animal aux pauvres. Il donnait aussi toujours à la tsédaka et se rendait au mikvé afin de se purifier. Notre repas à Sousse était composé d'un couscous blanc sans tomates avec juste du céleri et des pois chiches. Ma mère Allegrine (z.l) faisait son succulent markoud composé de poulet et de pommes de terre écrasées.

Nous nous repentons en écoutant le son du shofar, cette corne de bélier qui retentit en souvenir de la mise à l'épreuve d'Abraham, lorsque D.ieu lui demanda de sacrifier son fils Isaac. D.ieu arrêta son geste au moment ultime. En remerciement, Abraham éleva un autel et y sacrifia un bélier. Chaque année, pour adoucir le jeûne de Kippour, je prépare plusieurs coings percés de clous de giroflles (sfargel). C'est une odeur qui me rappelle tellement de souvenirs qu'elle me redonne toutes les forces dont j'ai besoin tout au long du jeûne.

Sim'hat torah



Pour célébrer la fin du cycle annuel de lecture de la Torah, les hommes chantent et dansent en tenant les rouleaux de la Torah. Je me souviens de mon père (z.l) dansant dans la synagogue avec les rouleaux et maman (z.l) qui lançait de l'eau de Cologne dans la salle.

Ils revenaient ensuite à la maison avec mes frères, accompagnés du rabbin et de leurs amis maltais et italiens, pour savourer une bonne Boukhah bien fraîche. Aujourd'hui, on jette des bonbons et les enfants se ruent en riant. Que notre joie demeure toujours ainsi !



SOUCCOT

Période de réjouissance, Souccot célèbre la sortie d'Egypte et la protection de D.ieu pendant 40 ans des enfants d'Israël, jusqu'à leur arrivée en terre promise. A cette époque, les hébreux bâtirent des cabanes dans le désert. Aujourd'hui, nous construisons la Souccah pour se remémorer cette période. En Tunisie, nos cabanes étaient spacieuses, garnies de branches de palmiers, de tissus, de soieries orientales, décorées de grenades, de coings, de piments frais rouges accrochés au plafond avec de la ficelle.

Dans la petite cour de notre maison à Monastir, mon père (z.l) aidé de mes 2 frères construisait chaque année une belle et grande Souccah. Durant 8 jours, ma mère (z.l) préparait tous les mets délicieux dont raffolait la famille et les amis. Tous les invités avaient droit à sa fameuse confiture de coings et son merveilleux bouloû à la semoule .

Ah! La minina de maman... Un vrai régal, surtout lorsqu'elle l'accompagnait de fèves au cumin et d'artichauts relevés de piments forts. La voix de maman tinte encore dans mes oreilles : "Yaïche benti ! Va chercher la citronnade et donne à Nono un peu de bescoutou."

Ces jours de fête, ces journées magnifiques, ces bonheurs simples sont notre identité, nos racines et participent à la transmission de nos valeurs.



Octobre 2011

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 3 Tichri  Ha'azinou sortie 20h16
2 4 Tichri Jeûne de Guedalya	3 5 Tichri	4 6 Tichri	5 7 Tichri	6 8 Tichri	7 9 Tichri  18h59 Veille de Kippour	8 10 Tichri  Shabbat Kippour (Yizkor) sortie 20h01
9 11 Tichri	10 12 Tichri	11 13 Tichri	12 14 Tichri	13 15 Tichri	14 16 Tichri 2e jour de Souccot  18h44	15 17 Tichri  Shabbat Souccot 'Hol Hamoed sortie 19h48
16 18 Tichri	17 19 Tichri	18 20 Tichri	19 21 Tichri	20 22 Tichri 1er jour de Souccot	21 23 Tichri Simha Torah  18h31	22 24 Tichri  Béréchit sortie 19h35
'Hol Hamoed 23 25 Tichri	'Hol Hamoed 24 26 Tichri	'Hol Hamoed 25 27 Tichri	Hochaana Rabah 26 28 Tichri	Chemini Atzeret 27 29 Tichri	28 30 Tichri Roch 'Hodech  18h18	29 1 Heshvan  Roch 'Hodech  Noa'h sortie 19h23
30 2 'Hechvan HEURE D'HIVER	31 3 'Hechvan	<p>«Une maman, c'est une montagne de compréhension. Une maman, c'est celle qui gronde mais qui pardonne tout. Quelle étrange et indicible sensation que d'entendre sa fille être appelée «maman». La fête des mères est un prétexte car on fête toute l'année sa maman.» Simone de Beauvoir</p> <p>«Quelle est la différence entre un policier et une mère juive ?» Avec un policier, on peut négocier !</p>				

KOL TOV LA VERITABLE «CITRONADE TUNISIENNE»

Créée spécialement pour vous, cette boisson unique en son genre me vient tout droit de mon enfance en Tunisie. J'ai réussi à apporter à ma citronnade toute la magie des années passées auprès de mes grands-parents, qui savaient si bien reconforter par des boissons «magiques», porteuses de rêves et d'enthousiasme. Retrouvez tout mon savoir-faire dans mes belles bouteilles au bon goût citron.



La citronnade à la tunisienne « Kol Tov » est une boisson naturelle, fabriquée et embouteillée immédiatement après le pressage de citrons frais et non à partir de concentré : toute la vitamine C du citron y est conservée. Elle est un véritable reconstituant en énergie grâce à la richesse de ses vitamines, minéraux et oligo-éléments. Rafrâchissante et désaltérante, elle se partage à tout instant de la journée, entre amis, avec toute la famille. N'attendez pas que le soleil soit au zénith pour ouvrir une citronnade « Kol Tov ».



N'ayez aucune modération sur ce produit et prenez garde contre les contrefaçons. Soyez attentifs aux signatures « Kol Tov » et « Mémé Hélène », elles sont votre garantie de déguster la vraie citronnade à la tunisienne ! Légèrement sucrée et dosée à point en citron pour éviter toute acidité, elle est la boisson du moment. Accordez-vous, quand vous le voulez, cette pause rafraîchissante pour l'âme et l'esprit.



KAKES (Couronnes Tunes)

Ingrédients pour environ 20 couronnes : 600g de farine, 3 œufs, 7 cuillères à soupe de sucre, 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 1 paquet de levure chimique, 1 paquet de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Préchauffez votre four à 180° (th. 6).

Mettez la farine dans un grand saladier. Ajoutez les œufs et mélangez bien. Versez ensuite la levure, le sucre, le sucre vanillé, les œufs, l'eau de fleur d'oranger puis l'huile.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte élastique qui ne colle pas aux mains. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger ou simplement de l'eau.

Prenez des morceaux de pâte de la taille d'une noix. Disposez-les sur le plan de travail, roulez-la en un bâtonnets de 6 cm et joignez les deux bouts. Continuez comme ça jusqu'à épuisement de la pâte. Enfournez pour 20 min. Laissez refroidir avant de déguster ces kakes délicieux dont raffolent tous mes enfants et petits enfants.

Vous pouvez en décorer avec des pépites de chocolat ou mettre dans la pâte des raisins secs ou des éclats d'amandes. Laissez parler votre imagination...

Les kakes se conservent très bien dans une boîte en fer. Ils sont exquis à la sortie d'un jeûne avec une bonne citronnade Kol Tov.

2 kakes, une barre de chocolat et un bon verre de lait : voilà un goûter savoureux pour les enfants à la sortie de l'école.



BRANIA

Ingrédients pour 6 personnes :

12 pilons de poulet Kol Tov, 1kg de potirons, 1kg d'aubergines, 10 gousses d'ail, 200g de pois chiches, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 10 cl de vinaigre, 10 cl d'huile d'arachide, sel, poivre



La veille, trempez les pois chiches dans de l'eau froide additionnée de bicarbonate.

Le lendemain matin, égouttez-les, rincez-les. Remplissez une casserole d'eau, mettez-y les pois chiches à cuire pendant 1h. Rincez les pilons. Rincez aussi vos légumes. Retirez la grosse peau, les filaments et les pépins du potiron et coupez-le en morceaux. Epluchez les aubergines et coupez-les en morceaux.

Mettez les légumes à cuire dans un grand faitout. Ajoutez un verre d'eau. Laissez suer jusqu'à ce que l'eau s'évapore complètement. Remuez sans cesse. Ajoutez encore de l'eau et laissez s'évaporer encore. Les légumes seront fondants et complètement réduits. Retirez-les. A la place, mettez 2 c. à soupe d'huile, l'ail pelé et écrasé, et les légumes. Faites revenir pendant 10 minutes en remuant sans arrêter. Au besoin, rajoutez de l'eau.

Égouttez les pois chiches et retirez leur peau. En les frottant avec vos doigts, la peau part sans problème.

Au bout des 10/15 minutes, les légumes ont pris une belle couleur marron. Ajoutez les morceaux de poulet, les pois chiches et l'ail. Salez. Versez de l'eau au ras des aliments. Laissez cuire en remuant délicatement pendant 40 min. Ajoutez sans cesse de l'eau. Il faut que le ragoût prenne une couleur marron foncé.

Dès la fin de la cuisson, versez le vinaigre Mémé Hélène. Mettez de nouveau à ébullition.

La sauce doit être courte et épaisse. C'est mon plat classique du lendemain midi de Kippour.

Mémé Hélène

UNE MAMIE GÉNÉREUSE, ENGAGÉE CONTRE LA MISÈRE

Marraine de l'**Appel National pour la Tsédaka 2011**, Mémé Hélène s'engage pour venir en aide aux plus démunis. Toujours là quand on a besoin d'elle, notre grand-mère nationale n'a pas hésité une seule seconde lorsqu'on lui a proposé cette année de promouvoir les valeurs de cette grande cause.

C'est donc avec un plaisir immense qu'elle vous invite au cœur de l'évènement en vous mobilisant pour que cette année soit celle de toutes les espérances.

Toutes nos actions, petites ou grandes, sont précieuses pour ces milliers de personnes qui ont besoin de nous. Chaque jour, ils vivent dans la souffrance, la misère, la solitude ou encore le dénuement. Redonnons-leur l'espoir, le sourire et les moyens de vivre des jours meilleurs, simplement en leur tendant la main, simplement en étant généreux. Ensemble, mobilisons-nous pour tous ceux que la vie n'a pas épargnés.

Parce qu'aider son prochain est à la portée de tous, accomplissez la plus chaleureuse des mitsoths en achetant des produits *Mémé Hélène*. Pour chaque produit *Mémé Hélène* acheté, 10% sera automatiquement reversé à l'Appel National pour la Tsédaka. **Donc plus vous achèterez des produits *Mémé Hélène*, plus vous nous aiderez à soutenir ceux qui sont dans le besoin.**

Soyons solidaires, luttons contre la misère, choisissons les produits *Mémé Hélène*. Opération "Appel National pour la Tsédaka" du **15 novembre au 15 décembre 2011**.



BANQUE

Mémé Hélène

Facsimilé

Montant redistribué: Cinquante-cinq mille cinq cents cinquante-cinq euros

et + selon vos achats.
On compte sur vous !

55 555 € et +

À l'ordre de :
l'Appel National
pour la Tsédaka 2011

A: *Paris*
Le: *31 décembre*

MH



Novembre 2011

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 ⁴ 'Hechvan	2 ⁵ 'Hechvan	3 ⁶ 'Hechvan	4 ⁷ 'Hechvan	5 ⁸ 'Hechvan Le'h Le'ha sortie 18h13
6 ⁹ 'Hechvan	7 ¹⁰ 'Hechvan	8 ¹¹ 'Hechvan	9 ¹² 'Hechvan	10 ¹³ 'Hechvan	11 ¹⁴ 'Hechvan 17h07	12 ¹⁵ 'Hechvan Vayera sortie 18h04
13 ¹⁶ 'Hechvan	14 ¹⁷ 'Hechvan	15 ¹⁸ 'Hechvan	16 ¹⁹ 'Hechvan	17 ²⁰ Heshvan	18 ²¹ 'Hechvan 16h57	19 ²² 'Hechvan 'Haya Sarah sortie 17h57
20 ²³ 'Hechvan	21 ²⁴ 'Hechvan	22 ²⁵ 'Hechvan	23 ²⁶ 'Hechvan	24 ²⁷ 'Hechvan	25 ²⁸ 'Hechvan 16h48	26 ²⁹ 'Hechvan Toldot sortie 17h52
27 ¹ Kislev	28 ² Kislev	29 ³ Kislev	30 ⁴ Kislev			
Roch 'Hodech						

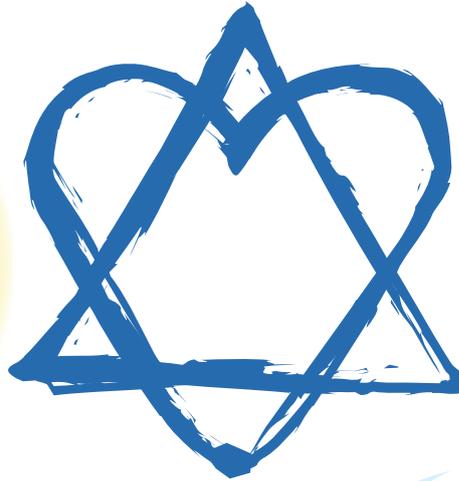
«Chaque matin, avant que mon mari ne parte au travail ou que mes enfants n'aillent à l'école, je leurs disais toujours : "Rabbi mâk" (D. ieu est avec toi) pour qu'ils passent une bonne journée».

«Les mamans, ça pardonne toujours ; c'est venu au monde pour ça.»

Alexandre Dumas

« Mémé Hélène s'investit activement en faveur de
l'Appel National pour la Tsédaka* »

du 15 novembre au 15 décembre 2011



**Une Mamie généreuse,
engagée contre la misère**

* Pour chaque produit "Mémé Hélène" acheté :
10% de sa valeur sera reversé aux bénéfices de l'Appel National pour la Tsédaka 2011

Ah! La minina de mon enfance, de votre enfance, celle qui accompagne toutes nos réjouissances.

On la cuisinait avec amour, pour faire plaisir, au son des chansons de Raoul Journé. Ces belles fêtes préparées en famille pour la famille, ces belles assiettes anglaises qui n'avaient rien d'anglais dedans, mais comme elles étaient si "smart" ces assiettes ! Où tout le monde mettait la main à la pâte pour faire de la fête la plus simple, la plus grandiose et la plus effervescente.

Ma minina va vous donner le goût de nos jeunes années que nous n'avons cessé de retrouver dans tous les plats que nous préparons avec attention et tendresse à notre famille.

MININA A LA TUNE

Ingrédients pour 15 personnes.

(Tarkala pendant les fêtes, la famille se réunit et c'est merveilleux d'avoir ses enfants et petits enfants et arrières petits enfants,!!! Que D' nous donne que des belles occasions et des fêtes toujours joyeuse Amen) Elle se conserve très bien, au frais, pendant 3 jours. Attention au coup de chaud, l'œuf est un aliment sensible, toujours au frigo.

25 oeufs. 700g de blanc de poulet "Kol Tov", 2 branches de céleri, sel, poivre, zeste de citron râpé, du curcuma.

Préparez un bouillon en mettant dans une marmite le poulet et le céleri. Salez et poivrez à votre convenance.

Faites durcir 9 œufs dans une casserole pendant 10 min. Ecalez-les, placez-les dans un ravier. Dès qu'ils ont refroidis, découpez-les en gros morceaux et mettez-les dans un grand saladier. Retirez le blanc de poulet. Laissez refroidir le bouillon de poulet, il va servir à arroser la minina. Avec 2 couteaux de cuisine, hâchez les blancs de poulet très grossièrement. Versez-les sur les oeufs durs puis ajoutez les 16 oeufs entiers. Salez, poivrez et ajoutez une cuil à café de curcuma. Mélangez délicatement le tout.

Préchauffez votre four à 210 degrés (th.7), pendant 10 min.



Dans un grand moule rectangulaire ou rond mais assez profond pour contenir toute la préparation ou dans 2 moules différents, mettez du papier sulfurisé légèrement graissé avec un peu d'huile de tournesol. Versez tout le mélange. Au bout des 10 min de préchauffage, vérifiez que le four est bien chaud, enfournez votre moule sur la grille à mi-hauteur du four.

Après 30 min, ouvrez le four, sortez le moule et mouillez bien la Minina avec la moitié du bouillon préparé au début avec la poitrine de poulet. Remettez au four encore 20 min, ressortez de nouveau et remouillez avec la fin du bouillon. Enfournez pour 5 min maximum. Eteignez le four et laissez la minina refroidir.

Démoulez, posez-la sur le plan de travail avec son papier sulfurisé. Découpez de belles tranches. Ensuite, accommodez selon votre convenance : en entrée, le soir des fêtes avec des quartiers de citron. On peut préparer des assiettes anglaises comme dans le temps, avec dans une assiette pour chaque convive, une part de minina, des fèves au cumin, une belle tranche de charcuterie, un petit pain et du torchi ou variantes de légumes, de la marmouma, slata méchouia, du fenouil légèrement assaisonné (notre bechbèche si croquant et craquant), Vous pouvez aussi la découper en dés pour l'apéritif.

Ma sœur Ninette avait l'habitude d'incorporer quelques morceaux dans le bouillon de la veille de Kippour, à la place de la poule farcie (DABAKHIA).



Mémé Hélène

'HANOUCCAH EST LÀ !

Nos enfants sont fous de joie, nos foyers et nos cœurs s'éclairent, la fête des lumières entre dans nos chaumières.

Le premier soir, après avoir allumé la première bougie de 'Hanouccah, mes parents (z.l) avaient l'habitude de nous offrir à ma sœur (z.l) et moi quelques pièces de monnaies et, sous nos yeux émerveillés, cela représentait tout l'or du monde. De nos jours, nous leur offrons des cadeaux qu'on répartit sur tous les soirs de la fête.

Quelle joie de voir que nos enfants jouent encore à la toupie en ces jours de fête. Ma sœur et moi, on pouvait passer des soirées entières à jouer à celle qui restera le plus longtemps en équilibre. Chacune des quatre faces porte une lettre hébraïque :



N (noûn) pour **nichts**, "**rien**" - c'est à dire : "**ne prends rien**";
G (guimel) pour **ganz**, "**tout**" - c'est à dire "**prends le tout**";
H (hé) pour **halb**, "**la moitié**" - c'est à dire : "**prends la moitié**";
Sh (shîn) pour **stellen**, "**placé**" - c'est à dire : "**ajoute à la cagnotte**".



Les quatre lettres forment aussi les initiales de la phrase "**NES GADOL HAYA SHAM**", "un grand miracle s'est produit là-bas (en Israël)". En Israël, on a remplacé le shîn par un pé, "un grand miracle s'est produit PO", "ici".



BÉNÉDICTIONS 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
Mélè'h Haolam Achère Kidécha-
nou Bemitsvotav Vetsivanou
Lehadlik Ner 'Hanouka »**

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

**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'heyanou
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 2011

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 5 Kislev	2 6 Kislev  16h38	3 7 Kislev  Vayetse sortie 17h48
4 8 Kislev	5 9 Kislev	6 10 Kislev	7 11 Kislev	8 12 Kislev	9 13 Kislev  16h36	10 14 Kislev  Vayishla'h sortie 17h48
11 15 Kislev	12 16 Kislev	13 17 Kislev	14 18 Kislev	15 19 Kislev	16 20 Kislev  16h36	17 21 Kislev  Vayeshev sortie 17h49
18 22 Kislev	19 23 Kislev	20 24 Kislev	21 25 Kislev	22 26 Kislev	23 27 Kislev 3e soir 'Hanouccah  16h39	24 28 Kislev  Mikets  4e J. 'Hanouccah sortie 17h52
25 29 Kislev 5e soir 'Hanouccah	26 30 Kislev Rosh 'Hodech 6e soir 'Hanouccah	27 1 Tevet Rosh 'Hodech 7e soir 'Hanouccah	28 2 Tevet 8e soir 'Hanouccah	29 3 Tevet	30 4 Tevet  16h44	31 5 Tevet  Vayigash sortie 17h57

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

« Je ne cherche pas à connaître les réponses, je cherche à comprendre les questions ». **Confucius.**

FETE DES FILLES

Les cadeaux abondent sous les yeux émerveillés de nos petites têtes brunes tandis que mes chères petites-filles attendent avec impatience le jour de la fête des filles, le sixième soir de Hanouca (Roch Hodeche du mois de Tevet). Quand j'étais petite fille, ma mère préparait à cette occasion un repas de fête qu'elle terminait avec des yoyos et des gâteaux aux amandes.



des Produits

Plein d'Amour



COUSCOUS AU POTIRON

Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg de semoule, 2 cuillerées à café de sel, 2 cuillerées à soupe d'huile, 3 oignons, 4 gousses d'ail, 2 fines branches de céleri, 2 poireaux, quelques branches de persil, 1 kg de potiron, 1 poivron rouge et vert, 4 piments forts, 300 gr de carottes, 200 gr de navets, 200 kg de viande de bœuf ou de mouton, 500 gr de pois chiches trempés la veille, un peu d'eau, coriandre et fenouil en poudre.

Faites votre couscous :

Mettez dans un plateau la semoule, ajoutez deux cuillerées à café de sel, 2 cuillerées à soupe d'huile. Mélangez le tout et, au fur et à mesure, versez un peu d'eau.

Roulez pendant 5 minutes jusqu'à ce que les grains grossissent. Dans la marmite du couscoussier, versez 2 à 3 litres d'eau froide. Remplissez le haut du couscoussier avec la semoule et couvrez. Surveillez votre cuisson jusqu'à ce que tout le contour du couscous blanchisse.

Déposez le couscous dans le plateau et versez 2 ou 3 verres d'eau. Remuez bien jusqu'à ce que tous les grains s'éparpillent et ne forment pas de boules.

Faites revenir les oignons et l'ail coupés en morceaux dans 4 cuillerées à soupe d'huile.

Dès qu'ils deviennent légèrement dorés, versez tous les légumes coupés en morceaux. Faites-les revenir eux aussi puis ajoutez 2 cuillerées à soupe rasées de concentré de tomates et les pois chiches égouttés et rincés de leur eau de trempage. Laissez mijoter 2 à 3 minutes puis ajoutez votre viande coupée en morceaux.

Remplissez la marmite d'eau, salez, poivrez, ajoutez du coriandre et du fenouil en poudre. Laissez cuire 30 minutes. Présentez votre sauce en saucière et votre couscous dans un plat de service.



BRICKS A LA VIANDE



Ingrédients : 20 feuilles de bricks, 600 gr de viande hachée, 3 gros oignons, 4 pommes de terre, 2 brins de persil, 2 œufs, sel, poivre.

Dans une grande poêle, faites revenir les oignons épluchés et coupés en morceaux dans un peu d'huile.

Ajoutez la viande, le sel, le poivre.

Faites cuire jusqu'à ce que la viande devienne couleur foncée.

Ajoutez le persil lavé et haché fin.

Versez cette préparation dans un saladier.

Cassez dessus un œuf entier. Faites durcir le deuxième œuf. Ecalez-le et découpez-le en petits morceaux (aidez-vous d'une râpe à légumes) et versez-les dans le saladier.

Prenez vos feuilles de bricks. Séparez-les. Coupez-les chacune en deux. Prenez une moitié. Versez dessus une belle noix de la préparation. Pliez-la en triangle.

Faites chauffer le restant d'huile et faites frire vos bricks environ 3 min de chaque côté. Servez avec des quartiers de citron à l'apéritif. N'hésitez plus à offrir lors de vos fêtes de familles le célèbre trio "Foul – Brick – Minina" qui a tant enchanté notre enfance. Il a été délaissé au profit de soirées qui n'éveillent aucun souvenir d'enfance pour plus personne.

Pour ceux qui n'apprécieraient pas les pommes de terre à l'intérieur, la viande hachée, à elle toute seule, est suffisante comme garniture. Vous pouvez varier avec du thon ou des morceaux d'escalopes de poulet.



Mémé Hélène

LA RECETTE GAGNANTE DU CONCOURS "MEME HELENE"

Makroud

Ingrédients : Pâte de dattes : 750g de dattes bien mûres dénoyautées, 250g de cerneaux de noix, 1 c. rase à café de cannelle en poudre, 1 c. à soupe de jus d'orange, 1 pincée de levure chimique.

Pâte de semoule : 4 verres en plastique de semoule fine, 1 verre d'huile presque plein, 1 sachet de levure chimique, 1 verre d'eau
Sirop : 1 verre de sucre en poudre, 1 verre d'eau, 1 zeste d'orange, 2 paquets de sucre vanillé

 Temps de préparation : 25 min

 Temps de cuisson : 30 min

Pour la pâte de dattes, broyez au mixeur les dattes et les noix. Ajoutez la cannelle, le jus d'orange et la levure. Mélangez et laissez de côté. Préparez la pâte de semoule. Dans un saladier, mettez la semoule, l'huile, la levure et l'eau. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple. Laissez reposer 15 min. Etalez ensuite au rouleau la pâte. Mettez par-dessus la pâte de dattes que vous étalerez. Enroulez le tout pour former un gros boudin. Coupez des morceaux de pâte en forme de losange. Faites un trou au milieu de chaque makroud à l'aide d'un pic puis mettez-les à frire dans un bain d'huile bouillant. Lorsqu'ils sont bien dorés de chaque côté, retirez-les et posez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant. Préparez alors le sirop. Dans une casserole, portez à ébullition le sucre et l'eau. Ajoutez ensuite l'orange et le sucre vanillé et laissez jusqu'à ce que de gros bouillons se forment et que le sirop prenne. Retirez alors du feu et laissez refroidir. Lorsque le sirop est tiède trempez-y les makroud bien comme il faut. Et voilà, régalez-vous jusqu'au dernier...



Le jury a décerné
le premier prix à
Mme ASSOUN Hélène,
Paris 20^e



Merci à toutes les personnes ayant participé au concours qui a eu lieu du 10 juin au 20 juillet 2011 sur le site www.meme-helene.com

Janvier 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 6 Tevet	2 7 Tevet	3 8 Tevet	4 9 Tevet	5 10 Tevet	6 11 Tevet	7 12 Tevet
				Jeûne du 10 Tevet	 16h52	 Vaye'hi sortie 18h05
8 13 Tevet	9 14 Tevet	10 15 Tevet	11 16 Tevet	12 17 Tevet	13 18 Tevet	14 19 Tevet
					 17h01	 Chemoth sortie 18h13
15 20 Tevet	16 21 Tevet	17 22 Tevet	18 23 Tevet	19 24 Tevet	20 25 Tevet	21 26 Tevet
					 17h11	 Vaera sortie 18h22
22 27 Tevet	23 28 Tevet	24 29 Tevet	25 1 Chevat	26 2 Chevat	27 3 Chevat	28 4 Chevat
			Roch 'Hodech		 17h22	 Bo sortie 18h32
29 5 Chevat	30 6 Chevat	31 7 Chevat				

Trois mères juives sont assises sur un banc dans un square en tricotant, pour une fois silencieuses. Au bout d'un moment, l'une d'elle pousse un GROS soupir...

« Ah NON ! s'écrie une autre. On avait dit qu'on ne parlerait pas des enfants aujourd'hui! »

Ma Minina est fabriquée de façon artisanale suivant les recettes de mes ancêtres et avec des ingrédients rigoureusement sélectionnés



LA SIMPLICITÉ SAVOUREUSE... DES MUST SIGNÉS MÈMÈ HÉLÈNE

LES INDISPENSABLES DU PLACARD

Variez vos repas en toute simplicité avec mes légumes cuits sans conservateur, prêts en un rien de temps ! Avec mes haricots blancs, composez une entrée originale et estivale en y ajoutant des betteraves coupées, des oignons et une belle salade verte. Mis en fin de cuisson, ils sublimeront votre loubia bel kamoun et votre pkaila.

Un couscous de shabbat sans mes pois chiches au cœur tendre et savoureux, c'est comme un repas de fête sans les déblas de grand-mère !

Goûtez aussi mes bonnes lentilles... Légèrement réchauffées, elles accompagneront parfaitement toutes vos viandes et volailles.

Quant à la macédoine, accommodez-là selon vos envies : chaude avec une escalope de poulet grillée ou froide en entrée avec ma mayonnaise et du thon Hadar.



«LA FORMA» (Gratin de pâtes à la Soussienne)



Ingrédients pour 6 personnes :

500g de macaroni (pâtes plates),
250g de blancs de poulet, 12 œufs,
sel, poivre et curcuma.

Dans une grande casserole, portez à ébullition une grande quantité d'eau salée. Jetez dans l'eau bouillante les blancs de poulet.

Retirez la casserole du feu, prélevez les blancs de poulet et découpez-les en fines lanières. Ne jetez surtout pas le jus de cuisson. Mettez de nouveau la casserole sur le feu, dès les premiers frémissements, jetez les macaroni en pluie. Laissez cuire 10 min (ou suivez les instructions de cuisson sur le paquet).

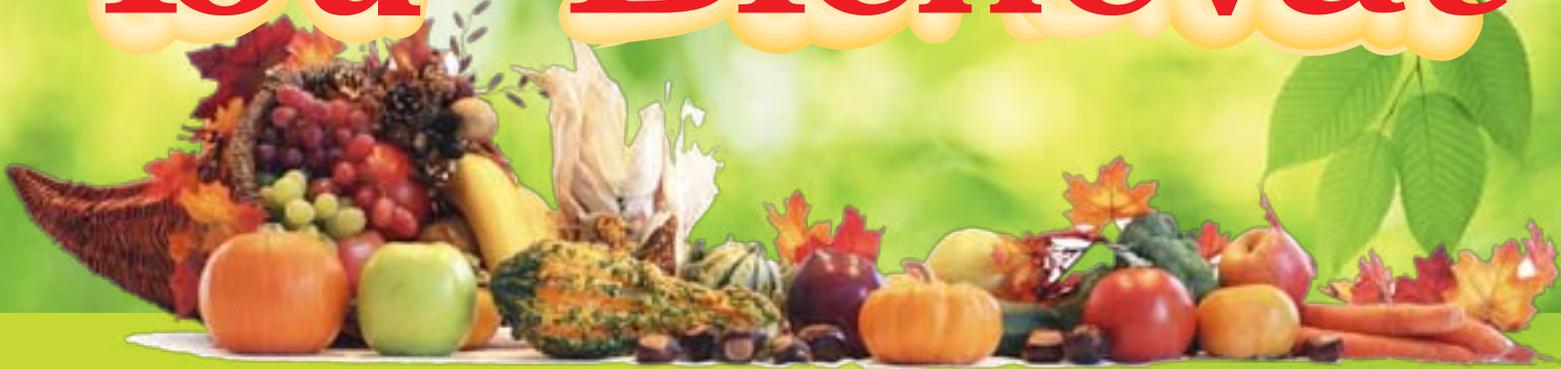


Disposez les morceaux de poulet dans une terrine, ajoutez 10 œufs successivement, mélangez. Faites cuire, pendant 10 min, 2 œufs dans une eau bouillante. Refroidissez-les, écalez-les et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les à la terrine. Salez, poivrez et versez une bonne cuillerée à café de curcuma.

Versez les macaroni et remuez délicatement à la spatule de bois. L'ensemble doit être assez liquide mais pas trop. Chauffez le four (therm. 6). Huilez un grand plat allant au four et versez-y la préparation (ou mettez une feuille sulfurisée). Enfourez le plat et laissez cuire environ 40 min. Présentez à table démoulé et refroidi.

Mémé Hélène

Tou Bichevat



LA NOUVELLE ANNÉE POUR LES ARBRES

Tou Bichevat est une belle occasion pour faire un peu de jardinage avec nos enfants ! Planter de jeunes arbres fruitiers est une mitsva et participe à éveiller les enfants à la beauté de la nature.

Il est de coutume durant cette fête de consommer 15 fruits différents, les plus rares et les plus exotiques en privilégiant d'abord les plus abondants en Terre d'Israël, soient les raisins, les figes, les grenades, les olives et les dattes, les fruits du caroubier et de l'amandier.



LA FÊTE DES GARÇONS

Durant la semaine de la paracha d'Ytro, mes petits-garçons sont mis à l'honneur. On lit les dix commandements et toute la famille se réunit autour d'un repas de fête composé de coquelet farcis, un pour chaque garçon.



Traditionnellement, ce repas est servi dans une vaisselle de petite taille. A l'époque, j'utilisais la dinette de ma fille chérie qui était ravie de pouvoir prendre un vrai repas dans sa vaisselle de poupée. C'est rigolo pour les grands comme pour les petits, un véritable moment de joie et de tendresse à partager de génération en génération.

Chez nous les Tunes, on finit par des p'tits desserts fabuleux : Yoyo, Makrouds, Cigares au miel et Debla.

Février 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 8 Chevat	2 9 Chevat	3 10 Chevat	4 11 Chevat Bechala'h Chabbat Chira sortie 18h43
5 12 Chevat	6 13 Chevat	7 14 Chevat	8 15 Chevat Tou Bichevat	9 16 Chevat	10 17 Chevat sortie 17h34	11 18 Chevat Yitro sortie 18h53
12 19 Chevat	13 20 Chevat	14 21 Chevat	15 22 Chevat	16 23 Chevat	17 24 Chevat sortie 17h45	18 25 Chevat Michpatim Chabbat Chekalim sortie 19h04
19 26 Chevat	20 27 Chevat	21 28 Chevat	22 29 Chevat	23 30 Chevat	24 1 AdarI Roch' Hodech sortie 18h08	25 2 AdarI Terouma sortie 19h15
26 3 AdarI	27 4 AdarI	28 5 AdarI	29 6 AdarI			

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

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

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

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

“Je vous accompagne dès le matin au petit déjeuner, puis tout au long de votre journée, dans vos repas et vos envies gourmandes”

Sans

Matière grasse hydrogénée

Sans

Acide gras trans.

0g

Cholesterol

Mes galettes de riz ont un croustillant et une saveur incomparables.

Mes galettes de maïs sont croustillantes et légères, riches en sels minéraux.

Le régal du matin



KOSHER PARVE AFIAT ISRAEL RABBIN HADDAD DE MILAN

KASHER LEPESSAH KITNIOT RABBIN HADDAD ITALIE

LES GOMBOS TUNISIENNES

Ingrédients pour 6 personnes :

1,4 kg de paleron, 1 boîte 4/4 de gombos en conserve (origine Turquie ou Tunisie), 3 gros oignons, 6 gousses d'ail, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 1 cuillerée à soupe de coriandre, 5 cuillerées à soupe d'huile.

Epluchez vos oignons et vos gousses d'ail. Coupez-les en gros morceaux. Lavez votre viande et coupez-la en 6.

Dans une cocotte-minute, faites chauffer 5 cuillerées à soupe d'huile. Mettez-y à revenir les oignons et l'ail pendant au moins 5 min. Il faut qu'ils prennent une belle couleur dorée.

Ajoutez un peu d'eau et le concentré de tomates. Mélangez. Mettez la viande, salez, poivrez, ajoutez la coriandre. Versez 1 litre d'eau puis fermez la cocotte-minute.

Laissez cuire 45 min à partir de la mise en rotation de la soupape. Au bout de ce temps, ouvrez votre cocotte.

Ouvrez votre boîte de gombos.

Versez la totalité dans la cocotte. Laissez cuire 20 min encore. Vérifiez l'assaisonnement.

Ce plat se sert avec du couscous à la Tunisienne.



Mémé Hélène



BONNE FÊTE DE POURIM!

La fête de Pourim est le moment de l'année où je suis la plus sollicitée, avant par mes enfants et maintenant par mes petits-enfants. Ils viennent me voir avec leur petite bouille à croquer pour me demander :

« Mamie ! Tu peux me faire une robe de princesse avec une belle couronne comme Esther ? » ou bien : « Je veux être un Mardochee Mémé s'il te plait ! »

Comment y résister ?

C'est dans ces petits moments de joie que j'apprécie encore plus mon métier. Je me mets donc à l'ouvrage pour qu'ils soient les plus beaux le jour de Pourim.



Quel bonheur lorsqu'ils courent dans mes bras, risquant de me faire tomber, pour me dire le sourire aux lèvres qu'ils sont les plus beaux du monde !

Tous fiers, ils s'en vont défiler dans les rues en portant dans leurs petits bras de jolis plateaux ornés de délicieux gâteaux et friandises que nous avons préparé ma fille et moi avec amour. (mishloa'h manotes).

Pour qu'ils puissent faire du bruit au nom d'Aman, n'oubliez pas les crécelles, bâtons et autres sifflets.

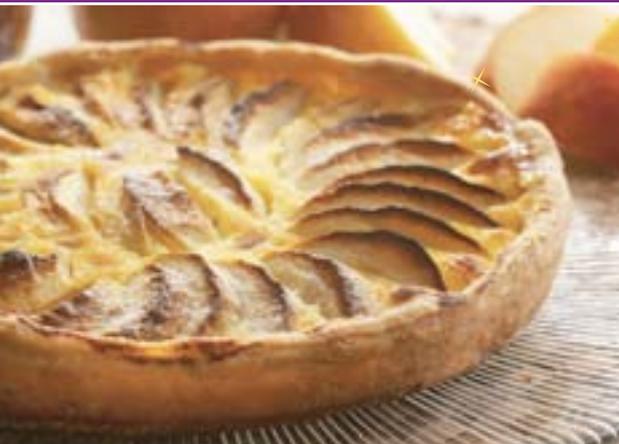


Mars 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 7 AdarI	2 8 AdarI	3 9 AdarI Tetsaveh Chabbat Za'hor sortie 19h25
4 10 AdarI	5 11 AdarI	6 12 AdarI	7 13 AdarI	8 14 AdarI	9 15 AdarI Chouchan Pourim sortie 18h30	10 16 AdarI Ki Tissa sortie 19h36
11 17 AdarI	12 18 AdarI	13 19 AdarI	14 20 AdarI Jeûne d'Esther	15 21 AdarI Pourim	16 22 AdarI sortie 18h40	17 23 AdarI Vayakhel Pekoude Chabbat Parah sortie 19h47
18 24 AdarI	19 25 AdarI	20 26 AdarI	21 27 AdarI	22 28 AdarI	23 29 AdarI sortie 18h51	24 1 Nissan Roch Hodech Vayikra Chabbat Ha'hodech sortie 19h58
25 2 Nissan	26 3 Nissan	27 4 Nissan	28 5 Nissan	29 6 Nissan	30 7 Nissan sortie 20h02	31 8 Nissan Tsav Chabbat Hagadol sortie 21h09

« Les filles se souviennent du jour de leur naissance mais en oublient toujours l'année. » **Proverbe yiddish.**

Avec
mes pâtes
(prêtes à dérouler)
tout devient
facile



TARTES AUX POMMES "GRAND-MÈRE"

Ingédients : 1 pâte feuilletée Mémé Hélène, 4 à 5 pommes, 1 oeuf, 1 petit pot de crème fraîche (20cl), 3 cuillerées à soupe de sucre, 1 sucre vanillé.

Piquez votre pâte et garnissez-la de pommes coupées en fines lamelles. Versez la préparation composée de l'oeuf battu avec la crème fraîche et le sucre. Faites cuire environ 30 minutes dans un four chaud (température 180°C)

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

Mémé Hélène

MES CORNETS AUX AMANDES

Ingrédients : 12 feuilles de bricks, 250 g de poudre d'amandes, 1/2 cuillerée à café d'extrait d'amandes amères (quantité en fonction des goûts), 100 g de sucre en poudre, le zeste d'un quart d'orange, 2 oeufs.

Sirap : 500 g de sucre en poudre, 2 verres d'eau, le quart d'un citron, 1 paquet de sucre vanillé.

Mettez dans un saladier la poudre d'amandes avec le zeste d'orange, 2 jaunes d'œufs et l'extrait d'amandes amères. Mélangez puis versez dessus progressivement le sucre afin d'obtenir une pâte assez molle. Déposez sur chaque feuille de brick une très belle cuillerée à soupe de farce et façonnez les cornets selon mon dessin :



Faites-les dorer dans l'huile chaude de tous côtés. Egouttez-les dans une passoire. Laissez-les refroidir puis plongez-les dans le sirap que vous aurez préparé avec les ingrédients ci-dessus (remuez doucement jusqu'à qu'ils prennent une belle couleur). Dressez dans un plat de présentation. Mes cornets se dégustent saupoudrés de noisettes et de pistaches concassées.



Temps de
préparation :
40 min

Temps de
cuisson : 15 min

MES BOMBOLONIS (beignets de Sfax)

Ingrédients pour 20 à 30 beignets :

1 kg de farine, 1 œuf, 50 g de levure de bière, sel, huile pour la friture, eau.



Temps de
préparation : 2h10

Temps de
cuisson : 10 min

Emiettez la levure dans 1/2 verre d'eau tiède. Délayez en remuant. Versez-la dans un saladier contenant la farine et le sel. Ajoutez l'œuf. Malaxez tout en ajoutant peu à peu de l'eau. La pâte doit rester toujours lisse. Ajoutez de l'eau et travaillez jusqu'à ce que la pâte soit blanche, molle, et qu'il y ait de belles bulles à la surface. Il faut bien compter 20 min de travail. Couvrez la pâte d'un torchon ou d'un film transparent afin qu'elle ne sèche pas. Laissez-la reposer 2h dans un endroit tiède.

Retravaillez la pâte quelques minutes. Puis formez les beignets. Travaillez toujours les mains mouillées. Pour cela, préparez un bol empli d'eau pour mouiller au fur et à mesure les doigts. Prenez un petit morceau de pâte et étirez-le le plus possible. Faites un trou au milieu avec le doigt et laissez glisser le beignet dans la friture très chaude. Une fois doré, retournez-le avec l'écumoire et faites dorer l'autre côté. Les beignets se mangent natures, avec du sucre cristallisé ou nappés de miel.



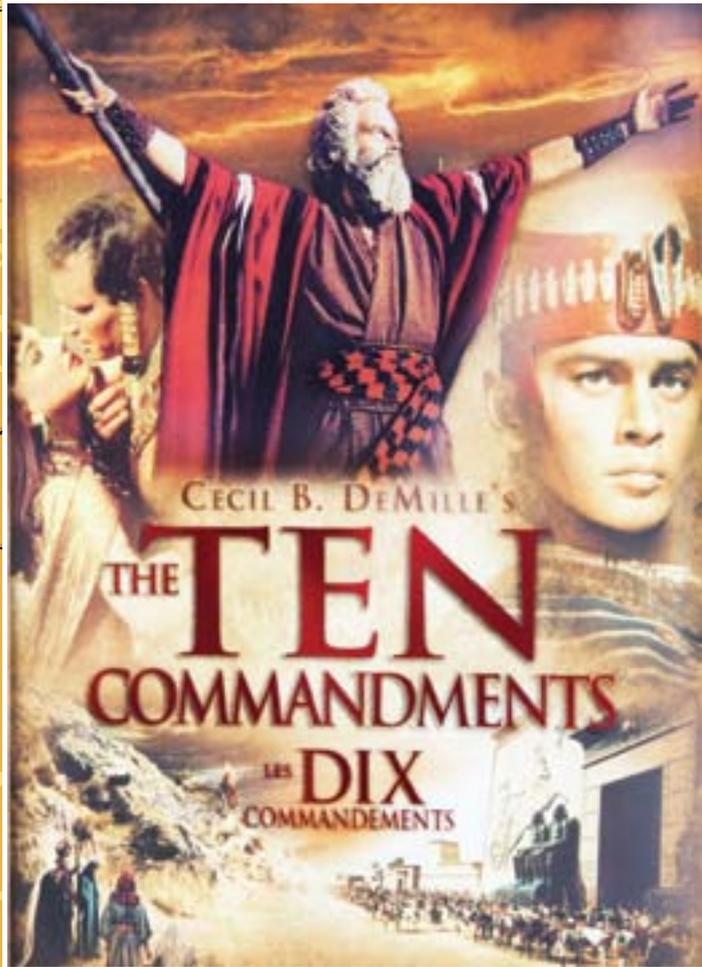
Mon film

Préféré

«PESSAH»

Ma fête

Préférée



Pessah arrive, le compte à rebours a commencé. A nous, chiffons, balais, éponges et produits magiques pour venir à bout du hamets. Incitons nos enfants à participer à la fête en les nommant Adjudant Chef du nettoyage de leur chambre ! Le soir du premier Seder approche, l'effervescence règne, personne ne reste en place. On révisé en chantant Etmol, Manichtana, Dayenou... L'odeur du msoki se répand dans toute la maison, la famille est réunie, les hommes sont rentrés de la synagogue. Nous allons pouvoir retracer l'histoire de notre sortie d'Egypte, nous souvenir de l'amertume de notre esclavage en mangeant des herbes amères et boire les 4 coupes de vin accoudés sur le côté gauche comme des hommes libres. Les enfants se chamaillent pour chanter Manichtana. L'ambiance autour de la table ressemble à un vrai camp de scouts, pétillante, joyeuse et pleine d'énergie. Les bonnes recettes d'autrefois sont accueillies avec des Oh !!! Bravo maman, bravo mamie ou bravo ma chérie !!! Les souvenirs reviennent avec émotion et tendresse. Le triomphe des mamans s'affiche devant tous ces yeux ébahis. Elles ont réussi à tout préparer dans les temps et comme le veut la tradition ! Miracle de Pessah !!! Mémé Hélène est dans les placards : elle veille à ce que tout soit impeccable. La table sera richement garnie. La touche finale vous appartient.

Je vous souhaite de tout cœur une très belle fête de Pessah. Pensez aux personnes âgées de votre entourage qui se retrouvent toutes seules. Aidez les associations qui se plient en 8 et en 10 pour que certains ne se retrouvent pas sans rien

Pessah cacher vesaméah

**“ Qu'est ce que je l'aime ce film !
La vérité, c'est mon préféré ! ”.....**

Avril 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 9 Nissan	2 10 Nissan	3 11 Nissan	4 12 Nissan	5 13 Nissan	6 14 Nissan Veille de Pessah 🕯️ 20h12	7 15 Nissan 1er jour de Pessah 🕯️ Pessah sortie 21h20
8 16 Nissan 2ème jour de Pessah	9 17 Nissan 'Hol Hamoed	10 18 Nissan 'Hol Hamoed	11 19 Nissan 'Hol Hamoed	12 20 Nissan 'Hol Hamoed	13 21 Nissan 7ème jour de Pessah Omer 6 🕯️ 20h22	14 22 Nissan 8ème jour de Pessah 🕯️ Pessah Omer 7 sortie 21h32
Omer 1	Omer 2	Omer 3	Omer 4	Omer 5	Omer 13 🕯️ 20h33	20 28 Nissan Omer 14 🕯️ Chemini sortie 21h44
15 23 Nissan	16 24 Nissan	17 25 Nissan	18 26 Nissan	19 27 Nissan Yom Hashoah	21 29 Nissan Omer 14 🕯️ Chemini sortie 21h44	22 30 Nissan Rosh 'Hodesh
Omer 8	Omer 9	Omer 10	Omer 11	Omer 12	Omer 20 🕯️ 20h43	27 5 Iyar Omer 21 🕯️ Tazria Metsora Omer 21 sortie 21h56
22 30 Nissan Rosh 'Hodesh	23 1 Iyar Rosh 'Hodesh	24 2 Iyar	25 3 Iyar Yom Hazikaron	26 4 Iyar Yom Ha'atzmaout	28 6 Iyar Omer 21 🕯️ Tazria Metsora Omer 21 sortie 21h56	29 7 Iyar
Omer 15	Omer 16	Omer 17	Omer 18	Omer 19	Omer 22 🕯️ 20h43	30 8 Iyar Omer 23
29 7 Iyar	30 8 Iyar	<p>JOURNÉE DE LA MÉMOIRE DE L'HOLOCAUSTE ET DE LA PRÉVENTION DES CRIMES</p> <p>RACONTER L'INNOMMABLE CONTRE L'HUMANITÉ</p>				
Omer 22	Omer 23					

« Je ne comprends pas, je ne supporte pas qu'on juge un homme, non pas pour ce qu'il est, mais à cause du groupe auquel le hasard l'a fait appartenir. »

Primo Levi (Les naufragés et les Rescapés).



Je vous souhaite une
פסח
 Bonne **Fête de Pessah**



Hag Sameah Pessah Cacher

Ma nistana halayla hazé mikol haleilot ? Shébékhol haleilot eyn anou métabeline afilou paâm ah'at VéHa layla hazé shté péâmim

LES SPHÉRIES OU FRITÈCHES

Ingrédients : 4 œufs entiers, 1 citron, 4 cuillères à soupe de matzot, de l'huile pour la friture, 1/2 verre à moutarde de sucre, 1/2 verre à moutarde de miel, zestes de citron



Temps de
préparation : 20mn



Temps de
cuisson : 10mn

Pour les adeptes du pilon, pilez très finement des matzot à l'eau. Sinon, utilisez la farine de matza vendue dans le commerce. Dans un saladier, battez 4 œufs entiers avec une pincée de sel. Ajoutez un peu de zeste de citron finement râpé et 4 cuillères à soupe de matzot pilées. Travaillez vivement pour incorporer le tout, délayez avec 2 cuillères à soupe d'eau froide. Faites chauffer de l'huile dans une casserole. Formez sans attendre les sphériès. Prenez pour cela une cuillère à soupe de pâte et versez-la dans l'huile chaude. Retournez-les une fois et, dès qu'il sont dorés, trempez-les dans le sirop bouillant que vous avez préparé avec 1 verre d'eau, 1/2 verre de miel (ou sucre) et 1 rondelle de citron. Les sphériès se servent légèrement saupoudrés de sucre et se mangent tièdes. Attention aux gourmands, chauds cela peut brûler la langue!

LE SABAYON FAÇON LIVOURNAISE



Temps de
préparation : 20mn



Temps de
cuisson : 15mn

Ingrédients pour 6 personnes : 6 œufs, 20 cl d'huile de tournesol, 150g de sucre en poudre, 2 sachets de sucre vanillé, 1 c à café d'eau de fleurs d'oranger, des amandes moulues

Cassez les œufs en séparant dans deux saladiers différents les blancs des jaunes. Dans le saladier contenant les jaunes, battez en ajoutant l'huile, le sucre, le sucre vanillé et

l'eau de fleur d'oranger.

Battez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Versez les blancs dans le saladier des jaunes.

Mélanger le tout en soulevant très délicatement pour que le mélange devienne bien homogène. Mettez le saladier au congé-

lateur pendant 30 min puis sortez-le.

Mélangez de nouveau la préparation et versez-la dans un moule à cake ou dans des petits ramequins individuels. Saupoudrez d'amandes et de pistaches en poudre. Remettez au congélateur.

ROULE AU CHOCOLAT



Temps de
préparation : 35mn



Temps de
cuisson : 15mn

Ingrédients pour 6 personnes :

175 g de chocolat noir Emeth, 60 ml de café fort, 6 œufs, 75 g de sucre, 2 cuil à café d'extrait de vanille, de la poudre de cacao, 1 pot de crème de marrons Mémé Hélène.

Préchauffez le four à 180°C.

Tapissez une plaque de pâtisserie de papier sulfurisé.

Sur feu doux, dans un saladier, faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie, ajoutez le café. Remuez continuellement. Laissez refroidir.

Préparez votre génoise : mettez les jaunes d'œufs et la moitié du sucre dans une terrine, battez-les énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le chocolat refroidi.

Dans une autre terrine, battez les blancs d'œufs en neige très ferme avec le sucre restant. Versez délicatement les blancs en neige sur la préparation de la génoise, ajoutez le sucre vanillé. Versez sur la plaque tapissée de farine en égalisant bien. Faites cuire 10 min.

Saupoudrez un torchon humide (et propre !) avec du cacao en poudre. Quand le gâteau est cuit, déposez-le sur le torchon et décollez le papier. Roulez le gâteau avec le torchon pour qu'il prenne bien sa forme sans se casser. Préparez la garniture : battez la crème fraîche avec la crème de marrons. Déroulez et étalez la crème sur la génoise. Laissez un bord vide de 2.5 cm, et roulez à nouveau sans le torchon cette fois !!! Décorez avec des amandes effilées ou des noisettes hachées.

Mémé Hélène



LA PCHISHA

Connaissez-vous cette tradition ? C'est l'une de mes préférées. Je me revois enfant tremper goulûment le doigt dans la Pchisha que ma mère venait de préparer ! Hum un délice ! Aujourd'hui, cette coutume tend à se perdre. Je vais donc vous en révéler les secrets.

La Pchisha est très simple à réaliser. Dans une assiette creuse, mélangez de la farine de blé, du sorgho, de la farine de pois chiches, de la coriandre et du fenouil (anis), le tout moulu très finement pour obtenir une poudre homogène. A Sousse, on avait l'habitude d'ajouter des dattes, des amandes ou des noix. Faites selon vos envies. Moi j'adore rajouter des raisins secs pour adoucir l'amertume du blé.

Le premier Nissan, la veille de Roch Hodech, allumez une veilleuse ou Kandile (voilà une petite astuce : prenez un morceau de bouchon de liège que vous percerez afin d'y insérer un bout de coton. Remplissez d'huile une petite coupelle et placez-y le Kandile confectionné. Ca flotte... le tour est joué !) Toute la famille se rassemble autour. Le plus jeune commence à plonger un de ses bijoux en or dans l'huile en faisant un vœu pour que l'année soit prospère. Et ainsi de suite jusqu'au plus âgé. Lorsque cela est fait, prenez l'assiette avec la Pchisha. Tous les membres de la famille placent leur index au-dessus de celle-ci. Le chef de famille fait de même avec une clé (non creuse) soigneusement lavée la veille avec un peu d'alcool, puis versez de l'huile d'olive dessus ainsi que sur tous ces petits doigts réunis.



Tout en mélangeant la Pchisha et l'huile, on prononce tous ensemble la phrase suivante : " Khalat el Abshisha bel neftah ya fetah hon alina ya moulana ya razak ", que ma mère traduisait ainsi : « Mélangeons la Pchisha avec la clé, pour toi, Mon Dieu l'Eternel, qui ouvre les portes du Bien. Offre-nous Ta grâce, Toi Notre Créateur miséricordieux ".

Ca y'est, on peut goûter la préparation (Avec les doigts, c'est bien meilleur !).

Mémé Hélène



YOM HAZIKARON est très important pour les familles des soldats morts en défendant l'État d'Israël ou victimes du terrorisme. Chaque année, elles reçoivent une lettre de condoléances personnellement signée par le président d'Israël. Durant la cérémonie de l'allumage des torches à 20h, de nombreuses personnes portent à leur boutonnière une immortelle rouge car selon une légende juive, ces fleurs poussent là où du sang a été versé.



Il est écrit dans le Talmud que,

« Tous les Juifs sont responsables les uns des autres ».

Pour tous les Juifs, la perte d'Israël équivalait à leur propre perte.



La journée suivante est plus joyeuse car elle célèbre Yom Ha'atzmaout, le jour de l'indépendance d'Israël.

On organise des pique-niques, des barbecues, on sort les drapeaux israéliens, on danse et chante dans les rues.



En janvier 1989, avec les volontaires de **SAR-EL**, j'ai eu l'honneur de ranimer la flamme éternelle au Mémorial de Yad Vashem. Ce que j'ai ressenti ce jour là, est inimaginable. Mes mains tremblaient, ma voix était nouée, les larmes étaient sur mon coeur, je revoyais les visages de tous ces gens qui ont péri, et j'ai prié Dieu pour que jamais cela ne se reproduise. Ni à notre peuple, ni aux autres peuples.

Le jour de **YOM ASHOAH** est un jour spécial en Israël et dans le monde entier. Ce jour-là, comme chaque année, les sirènes retentissent à 10 h du matin. Pendant 2 minutes, le pays entier est immobilisé pour rendre hommage aux 6 millions de Juifs victimes de la Shoah. Les drapeaux sont en berne, les enfants vont à l'école vêtus de bleu et de blanc, et partout on reste des heures à écouter les témoignages émouvants des derniers survivants.



Brass benti Restons Tunes!

Ou combien de légumes tu mets dans le Msoki ?

D'abord, il faut remercier toutes les mamans pour ce plat qu'elles offrent les deux soirs du Seder à leur famille. Pour répondre à la question, chacun met ce qu'il veut mais la base reste la même : épinards, fèves, carottes, petits pois, céleri, ail.

Certains font déjà la grimace. Mais comment faire pour réconcilier tout le monde ?

J'ai tranché, il y a 16 ans, en inventant le premier msoki kascher le pessah surgelé en sachet de 1 kg. J'ai créé une base où chacun rajouterait le ou les légumes de ses origines : de la blette ou du poireau pour les uns, des fonds d'artichauts, des navets, un petit bulbe de fenouil pour les autres. Quant aux gourmets, ils ajouteront tout pour terminer avec au moins 14 légumes et épices à l'intérieur. Au final, l'odeur du msoki demeure incomparable... Aromatisé de kosbor (coriandre) et d'aneth, il est tout simplement irresistible. Mon petit secret qui change vraiment tout : une pincée de boutons de roses séchées! Il est tellement bon qu'il suscite à tous les coups compliments et émotion de la part de tous les convives. Mangez-en tout au long de l'année.

C'est un pur kif !

Exigez
le sachet Msoki
Mémé Hélène!



MON MSOKI

Ingrédients pour 6 personnes :

(et 2 fois le repas) soit pour 12/15 personnes.

7 paquets de Msoki « Mémé Hélène », 2 kg de viande (paleron ou jarret), 2 kg d'agneau, 2 gousses d'ail, 800g de fond d'artichauts surgelés "Mémé Hélène", 1 pincée de boutons de roses séchées, 1 c à café de coriandre (Kosbor en Tunisie).

 Temps de préparation: 12 min
 Temps de cuisson: 1h 30

Dans un très grand faitout ou cocotte minute, versez 2 cuillères à soupe d'huile, mettez les morceaux de paleron et d'agneau. Faites revenir puis ajoutez tous les paquets de légumes. Ajoutez un grand verre d'eau. Soyez toujours prêtes à remuer. Salez, poivrez et ajoutez la coriandre. Laissez les légumes surgelés rendre leur eau. Remuez et laissez ainsi réduire pendant une petite heure. N'ayez pas peur de mettre de l'eau si besoin est. Ajoutez ensuite les fonds d'artichauts qui auront décongelés et que vous aurez coupé en morceaux. Saupoudrez les pétales de roses. Dès la fin du Seder, présentez-le dans votre plus belle soupière.



Les 10 Commandements de Mémé Hélène

I
Tu pratiqueras toujours
les prix les plus bas

II
Tu ne sélectionneras que
des produits de qualité

III
Tu innoveras sans cesse
tout au long de l'année

IV
Tu utiliseras les meilleures
surveillances rabbiniques

V
Tu proposeras une
large gamme de produits

VI
Tu répandras ceux-ci
à travers le monde

VII
Tu aideras les femmes à
préparer de bons ptits plats

VIII
Tu assouviras les attentes
de tes consommateurs

IX
Tu les honoreras comme
tes propres enfants

X
Une bonne année à
Tous tu souhaiteras

Chavouot, c'est pour moi le doux souvenir du parfum délicat du **jasmin**. Pour célébrer cette fête des moissons, ma mère en mettait dans toute la maison la veille. Pour réaliser des couronnes de fleurs, rien de plus simple. Il suffit de faire un trou vertical au centre des plantes et de les enfiler une par une sur un bout de ficelle. On noue les deux bouts et on les accroche partout partout. Même les synagogues étaient décorées pour l'occasion et les prières en l'honneur du don de D.ieu de la torah se répandaient ainsi dans cette atmosphère fleurie et printanière.



Mai 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 9 Iyar	2 10 Iyar	3 11 Iyar	4 12 Iyar	5 13 Iyar A'hare Moth Kedochim Omer 28
		Omer 24	Omer 25	Omer 26	Omer 27 🕯️ 20h53	sortie 22h08
6 14 Iyar Pessah Chéni	7 15 Iyar	8 16 Iyar	9 17 Iyar	10 18 Iyar Lag BaOmer	11 19 Iyar	12 20 Iyar Emor Omer 35
Omer 29	Omer 30	Omer 31	Omer 32	Omer 33	Omer 34 🕯️ 21h03	sortie 22h20
13 21 Iyar	14 22 Iyar	15 23 Iyar	16 24 Iyar	17 25 Iyar	18 26 Iyar	19 27 Iyar Behar Be'houkotai Omer 42
Omer 36	Omer 37	Omer 38	Omer 39	Omer 40	Omer 41 🕯️ 21h13	sortie 22h31
20 28 Iyar Yom Yeroushalaim	21 29 Iyar	22 1 Sivan Roch 'Hodech	23 2 Sivan	24 3 Sivan	25 4 Sivan	26 5 Sivan Bamidbar Omer 49
Omer 43	Omer 44	Omer 45	Omer 46	Omer 47	Omer 48 🕯️ 21h21	sortie 22h42
27 6 Sivan 1er jour de Chavouot	28 7 Sivan 2ème jour de Chavouot (Yizkor)	29 8 Sivan	30 9 Sivan	31 10 Sivan		

Jérusalem l'Indivisible. Comme chaque année, le 28 Iyar (le 20 mai 2012) sera célébré le Yom Yeroushalaim, Jour de Jérusalem. Nul n'a oublié cette journée de juin 1967 au cours de laquelle l'histoire juive a changé de parcours, après 19 siècle de dominations diverses. Jérusalem est redevenue Juive, lorsque Tsahal conquiert Jérusalem-Est à l'issue des combats de la guerre des 6 jours de 1967 (le 28 Iyar 5727). Israël déclara officiellement « Jérusalem réunifiée et capitale éternelle et indivisible du peuple juif ». Le cessez-le-feu fut décrété le 11 juin 1967. Le 12 mai 1968, le gouvernement israélien proclama le 28 Iyar comme étant «Yom Yeroushalayim». Ce jour est fête nationale.

Mes Pizzas



Mes Brioches



*Recette
Traditionnelle*

Mémé Hélène

CHEESE CAKE of Ursula



Ingédients : 200g de petits beurre soit 1 paquet de 24 biscuits, 50g de beurre mou, 1kg de fromage blanc à 20%, 100g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 4 oeufs, 1 c. à café d'extrait de vanille.

Préchauffez le four à 170°C. Mixez les petits beurre jusqu'à obtenir une sorte de sable (cela doit être très fin). Ajoutez-y le beurre mou et mixez quelques secondes. Le mélange doit être homogène.

Étalez cette poudre sableuse dans un moule à charnière en tassant bien. Placer le moule au réfrigérateur.

Dans un saladier, fouettez le fromage blanc avec le sucre, le sucre vanille et l'extrait de vanille.

Ajoutez 2 oeufs entiers et 2 jaunes un par un par en mélangeant bien entre chaque ajout.

Montez les blancs des 2 oeufs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à la préparation au fromage blanc en prenant soin de ne pas les casser.

Versez cette préparation sur le fond de biscuits petits beurre. Enfourez pour 1 heure de cuisson à 170°C.

Ce cheese cake peut se faire aussi avec des speculoos ou des sablés bretons.



"BOUSCOUTOU",

A déguster avec une rafraîchissante orzata « orgeat ».



Ingédients : 6 oeufs, 12 cuillères à soupe de sucre en poudre, 12 cuillères à soupe de farine, 1 cuillère à café de fleur d'oranger, 1 sucre vanille, 1 levure chimique.

Préchauffez votre four à 180° (th6).

Séparez les jaunes des blancs. Versez les jaunes dans un saladier et ajoutez le sucre. Battez doucement à la cuillère jusqu'à ce que cela double de volume.

Les blancs seront battus en neige ferme au batteur électrique avec une pincée de sel. N'oubliez pas cette pincée pour qu'ils montent vite. Incorporez la farine dans les jaunes, remuez. Ajoutez la levure chimique et le sucre vanillé. Puis la fleur d'oranger. Versez les blancs sur la préparation des jaunes et mélangez délicatement de bas en haut.

Versez immédiatement dans un moule rond de diamètre 24 cm et enfourez pour 20 min.

Démoulez tiède. Faites-en qu'une bouchée !





Petites histoires entre nous et moi

Un jour quelqu'un vint vers Socrate et lui dit :

Écoute Socrate, il faut que je te raconte comment ton ami s'est conduit.

Arrête, interrompit l'homme sage. As-tu passé ce que tu as à me dire à travers les trois tamis ?

Les trois tamis ? dit l'autre, rempli d'étonnement.

Oui, mon ami, les trois tamis. Le premier est celui de la vérité.

As-tu contrôlé si tout ce que tu veux me raconter est vrai ?

Non, je l'ai entendu raconter et ...

Bien, bien : mais sans doute l'as-tu fait passer à travers le deuxième tamis qui est celui de la bonté.

Est-ce que ce que tu veux me raconter, s'il n'est pas tout à fait vrai, est au moins quelque chose de bon ?

Hésitant, l'autre répondit : Non, ce n'est pas quelque chose de bon au contraire ...

Hum, dit le sage. Essayons de nous servir du troisième tamis et voyons s'il est utile de me raconter ce que tu as envie de me dire...

Utile, pas précisément...

Et bien, dit Socrate, si ce que tu as à me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, je préfère ne pas le savoir et te conseille de l'oublier !

LE KADDISCH : son origine est mystérieuse. On dit que des anges l'ont apporté du ciel sur terre et l'ont enseigné aux hommes. Cette prière a un pouvoir étonnant. En vérité, s'il est quelque lien assez fort et indissoluble pour enchaîner la terre au ciel, c'est bien elle. Elle tient les vivants ensemble et forme un pont qui les rattache au royaume mystérieux des morts... Cette prière est le gardien du peuple qui seul la prononce : en elle se trouve la garantie de sa continuité. Un peuple peut-il disparaître et être annihilé aussi longtemps qu'un enfant remémore ses parents ?

L. KOMPERT

Khamous aimait tendrement sa mère et passionnément Leïla, sa femme. Mais Leïla n'aimait pas la mère de Khamous, dont elle était terriblement jalouse. Sans cesse, elle torturait son mari avec ses exigences. « Si tu m'aimais vraiment, tu ne tolérerais pas qu'une autre femme me dicte sa loi sous notre toit. » Et Khamous chassa sa mère de leur maison. « Si tu m'aimais vraiment, tu n'irais plus voir cette femme qui médite de moi en secret. » Et malgré sa peine, Khamous ne rendit plus visite à sa pauvre mère. Mais la jalousie de Leïla était sans bornes. Un jour, elle exigea de Khamous la plus cruelle des épreuves. « Si tu m'aimais vraiment, tu irais tuer cette femme qui me torture jour et nuit, et tu me rapporterais son cœur. »

Khamous prit son couteau. Il alla voir sa mère et lui arracha le cœur. Mais tandis qu'il rapportait en pleurant son trophée à sa bien-aimée, il trébucha sur un caillou du chemin, et le cœur tomba sur le sol. Alors, du morceau de chair sali par la poussière, sortit une petite voix qui lui demanda : « Khamous, mon fils, tu ne t'es pas fait mal au moins ? »

**"Dieu ne pouvait être partout dit un
proverbe juif , aussi créa-t-il les mères. "**

La poursuite de la connaissance comme une fin en soi, un amour presque fanatique de la justice et le désir d'indépendance personnelle, tels sont les traits de la tradition juive qui font que je remercie mon destin d'avoir fait que je lui appartienne.

Ceux qui se déchaînent aujourd'hui contre l'idéal de raison et de liberté individuelle, qui tentent d'établir par la force brutale un esclavage étatique sans âme, ceux-là reconnaissent à juste titre en nous des adversaires irréductibles. Mais tant que nous demeurerons les serveurs dévoués de la vérité, de la justice et de la liberté, nous continuerons non seulement à survivre comme le plus ancien des peuples vivants, mais aussi à fournir, par notre travail créateur, des fruits qui contribueront à l'ennoblissement de la race humaine.

Albert Einstein (1933)

Juin 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 11 Sivan	2 12 Sivan
					 21h28	 Nasso sortie 22h51
3 13 Sivan	4 14 Sivan	5 15 Sivan	6 16 Sivan	7 17 Sivan	8 18 Sivan	9 19 Sivan
					 21h34	 Beha'alotekha sortie 22h58
10 20 Sivan	11 21 Sivan	12 22 Sivan	13 23 Sivan	14 24 Sivan	15 25 Sivan	16 26 Sivan
					 21h38	 Chela'h Lekha sortie 23h02
17 27 Sivan	18 28 Sivan	19 29 Sivan	20 30 Sivan	21 1 Tamouz	22 2 Tamouz	23 3 Tamouz
			Roch'Hodech	Roch'Hodech	 21h40	 Kota'h sortie 23h04
24 4 Tamouz	25 5 Tamouz	26 6 Tamouz	27 7 Tamouz	28 8 Tamouz	29 9 Tamouz	30 10 Tamouz
					 21h39	 Houkat sortie 23h02

« Je connais bien ce peuple. Il n'y a pas sur la peau un point qui ne soit pas douloureux, où il n'y ait un ancien bleu, une ancienne contusion, une douleur sourde, la mémoire d'une douleur sourde, une cicatrice, une blessure, une meurtrissure d'Orient ou d'Occident. Ils ont les leurs et toutes celles des autres. » **Charles Péguy (1910)**



Mes Salades



Mes Kaki



Mes Cornichons



DEBLA «Manicotti»

Ingrédients pour 10/12 debla :

200 g de farine, 2 œuf, 3 cuillères à café de farine, 1 blanc d'œuf, de l'huile de tournesol pour la friture.

Sirop au miel : 50 g de miel, ½ citron, 250 g de sucre semoule, 1 cl d'eau de fleur d'oranger, 1 cuillère à café de fécule de pomme de terre. **Décoration :** graines de sésame, pistaches en poudre.

Dans un saladier, préparez la pâte des debla en incorporant les œufs à la farine. Mélangez.

Avec les mains, pétrissez le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, proche de la pâte à pain. Si la pâte colle, rajoutez un peu de farine. Laissez reposer la pâte 30 min dans un linge sec.

Saupoudrez le plan de travail avec 1 cuillère à café de farine. Pétrissez la pâte. Remodelez-la en boule, pétrissez de nouveau en la saupoudrant de farine si besoin. Etalez-la avec un rouleau à pâtisserie en la retournant plusieurs fois. La pâte doit être très fine. Si vous possédez une machine à pâte, utilisez-la. Vous obtiendrez plus facilement une pâte extra fine.

Découpez la pâte en longs rubans. Préparez le sirop en pressant le ½ citron. Faites-le chauffer avec le miel, le sucre semoule, l'eau de fleur d'oranger, la fécule de pomme de terre et 30 cl d'eau. Coincez les rubans de pâte entre l'index et le majeur. Enroulez-les entre vos doigts. Collez l'extrémité avec le blanc d'œuf légèrement battu.

Plongez délicatement les debla dans l'huile de friture chaude. Retournez-les avec une écumoire. Epongez. Trempez chaque debla dans le sirop au miel.

Décorez de graines de sésame, de poudre de pistaches. Conservez quelques-unes nature. Vous aurez ainsi une belle présentation.

 Temps de préparation : 40 min
 Temps de cuisson : 20 min
Repos de la pâte : 30 min

Anecdote :

Une autre grand-mère juive italienne de Livourne, Mme Boccara, qui voulait préparer une douceur (dolce) à des hôtes inattendus a créé cette splendeur "la manicotti". Avec juste des œufs et de la farine, elle confectionna une pâte, fit des rubans et les jeta dans de l'huile bouillante. Puis les enroba de miel afin de donner un mets riche à ses convives. Ainsi, les manicotti virent le jour en ce début du XIXe siècle.

Bien des années plus tard, les quatre filles de madame Boccara partirent, comme beaucoup de juifs italiens, s'installer en Tunisie. Au sein de leur famille, elles continuèrent à confectionner cette pâtisserie, perpétuant ainsi la création de leur maman. La recette familiale se raffina et se parfuma avec l'ajout notamment de la célèbre fleur d'oranger de Tunisie dans le miel. Les manicotti s'ornèrent aussi de graines de sésame ou de poudre de pistaches. C'est comme cela que je les apprécie et les prépare pour ma petite famille.



Mémé Hélène

~Jeûne du 9 Av~

Le 9 Av est un jour de grands malheurs pour le peuple juif. Alors que les hébreux approchaient de la Terre Promise, ils envoyèrent des éclaireurs, doutant de l'existence de celle-ci et par conséquent de la parole de D.ieu. Les informations recueillies le 9 Av engendrèrent plaintes et afflictions du Peuple juif. Ce triste spectacle provoqua la colère de D.ieu, qui condamna toute cette génération à errer pendant 40 ans dans le désert, avant que leurs enfants ne puissent entrer en Terre Promise. En outre, puisque le Peuple s'était livré à un tel comportement vide de sens, le 9 Av restera une date où de vrais malheurs frapperaient les Juifs, jusqu'à la Délivrance. Parmi ces malheurs, on compte la destruction des 2 Temples de Jérusalem. Cependant, d'après les textes des Prophètes, le 9 Av deviendra, à l'arrivée du Messie, un jour de réjouissances. Pendant cette période de deuil de Tisha béav, je suis généralement en Israël avec mes petits-enfants et comme la baignade est interdite à ce moment-là, j'invente milles et une activités pour les amuser : pique-nique au parc, balade à vélos, sortie au zoo, atelier "Klelem" pour la fin du jeûne...



Juillet 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 11 Tamouz	2 12 Tamouz	3 13 Tamouz	4 14 Tamouz	5 15 Tamouz	6 16 Tamouz 🕯️ 21h37	7 17 Tamouz 🕯️ Balak sortie 22h58
8 18 Tamouz jeûne du 17 Tamouz	9 19 Tamouz	10 20 Tamouz	11 21 Tamouz	12 22 Tamouz	13 23 Tamouz 🕯️ 21h32	14 24 Tamouz 🕯️ Pin'has sortie 22h51
15 25 Tamouz	16 26 Tamouz Raflé du Vel' d'hiv	17 27 Tamouz	18 28 Tamouz	19 29 Tamouz	20 1 Av Roch 'Hodech 🕯️ 21h25	21 2 Av 🕯️ Matot 🕯️ Masseh sortie 22h42
22 3 Av	23 4 Av	24 5 Av	25 6 Av	26 7 Av	27 8 Av 🕯️ 21h16	28 9 Av 🕯️ Devarim 🕯️ Chabbat'Hazon sortie 22h31
29 10 Av Jeûne du 9 Av	30 11 Av	31 12 Av				

Au cours de l'été 1942, la rafle du « Vélodrome d'Hiver » menée par la police française, sur ordre des autorités de Vichy, conduit plus de 13000 juifs vers les camps d'extermination». En 2000, le 16 juillet devient la « journée nationale à la mémoire des victimes des crimes racistes et antisémites de l'État français et rend hommage aux Justes de France».

Prague

Jérusalem



Sousse, là où j'ai vécu



Livourne

MACARONI AUX POIS CHICHES ET AUX LENTILLES (KHALEM)

Ingrédients pour 6 personnes :

200g de pois chiches, 100g de lentilles (de préférence grises ou blanches), 150g de fèves (petites fèves sèches), 1 pincée de bicarbonate de soude, 3 gousses d'ail, 1 oignon, 3 cuillerées à soupe d'huile, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, 1 cuillerée à café de fenouil en poudre, 1 cuillerée à soupe de coriandre, 400g de macaroni, sel.

La veille du jour de préparation, mettez à tremper, dans un récipient rempli d'eau froide, les 200g de pois chiches.

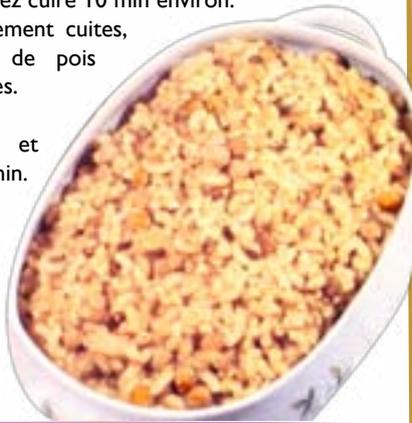
Le lendemain, faites cuire dans un peu d'eau, les pois chiches, les lentilles et les fèves, ajoutez la pincée de bicarbonate de soude et laissez cuire environ 30min.

Dans une casserole assez grande, mettez à chauffer les trois cuillerées à soupe d'huile et faites-y revenir les trois gousses d'ail épluchées et coupées en petits morceaux et l'oignon émincé. Lorsqu'ils deviennent bien dorés, ajoutez la cuillerée à soupe de concentré de tomates. Assaisonnez de sel, poivre et saupoudrez de fenouil en poudre et de la coriandre. Faites bien revenir le tout. Versez un litre d'eau et portez à ébullition, jetez-y les macaronis en pluie et laissez cuire 10 min environ.

Une fois les pâtes légèrement cuites, ajoutez la préparation de pois chiches, lentilles et fèves.

Mélangez bien le tout et laissez cuire environ 5 min. Servez bien chaud.

Mémé Hélène



 Temps de préparation : 15mn + 24h de trempage
 Temps de cuisson : 35mn

FRICASSÉS

Ingrédients pour environ 30 fricassés :

1 kilo de farine, 1 cube de levure boulangère, 2 oeufs, sel, huile de tournesol. Pour la garniture il faut : 1 pot de slata mechouia ou de la marmouma faite maison, slata jida faite maison, 1 boîte de thon 800g Kol tov, des oeufs durs, olives vertes et noires, câpre, 5 pommes de terre, du sel, poivre, huile et citron.

 Temps de préparation : 2h
 Temps de cuisson : 25 mn

Délayez le cube de levure dans 1/2 verre d'eau tiède avec 2 cuillères de sucre. Laissez reposer.

Dans une bassine, tamisez un kilo de farine, ajoutez une cuillerée de sel, 2 oeufs, 2 verres d'huile de tournesol. Mélangez, ajoutez la levure diluée. Versez tout doucement l'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte bien tendre. Pétrissez sur le plan de travail. Laissez reposer 1 heure dans un endroit à l'abri des courants d'air. Mettez la pâte qui a doublé de volume sur le plan de travail. Prélevez des morceaux de pâte de 5 cm de diamètre, formez des petits pains ovales, posez sur un plateau fariné en laissant de l'espace entre chaque petit pain pour qu'ils puissent bien gonfler, couvrez d'un linge propre et laissez reposer 30 min.

Mettez à chauffer dans une grande casserole l'huile, plongez-y les petits pains, faites-les dorer, posez-les ensuite sur du papier absorbant, coupez-les en deux que sur un seul côté, farcissez-les.

Le remplissage est une partie très importante et primordiale du fricasse. Vous pouvez faire toutes sortes de remplissage mais le plus « tune » reste celui-ci : faites cuire 5 belles pommes de terre avec 4 oeufs. Coupez les pommes de terre en cubes. Les oeufs durs coupés en 8.

Préparez une slata jida (salade de piments, tomates, concombre et oignons frais coupés en petits cubes et assaisonnés de sel, citron et huile d'olive). Dénoyautez des olives noires. émiettez le thon dont on aura retiré l'huile. Ouvrez votre bocal de slata mechouia "Mémé Hélène".

Lorsque tout est prêt, mettez la famille au travail... travail à la chaîne mais fou rire garanti...

Ma technique : Je retire un peu la mie des fricassés, je tapisse de slata mechouia, puis de la slata jida, du thon puis je mets 2 ou 3 morceaux de pommes de terre, une ou deux olives dénoyautees et enfin un huitième d'oeuf dur. Pour les fanas de piquant, je mets de l'harissa diluée avec un peu d'huile d'olive. Régalez vous ! Kiffiez !



נדרות לכבוד הצדיקים



Entre nous...

QUE TOUS LES TSADIKIM
PRIENT POUR VOUS
ET VOUS GRATIFIENT DE
LEURS BÉNÉDICTIONS.
AMEN.

On se demande souvent ce qui rend le peuple juif si fort et si soudé malgré les dures épreuves qu'il a subies à travers les siècles. Ni les guerres ni les tortures supportées n'ont eu raison de lui. A chaque fois, il en est toujours ressorti plus fort, là où d'autres grandes nations ont été anéanties. Cette puissance qui le caractérise, c'est au sein de la vie familiale qu'il faut aller la chercher. Celle-ci est marquée par le sens de la moralité, du respect des règles et du dévouement transmis de génération en génération par celle qui se trouve au cœur du foyer : la femme juive. Telle est sa gloire, non seulement dans l'Histoire de son propre peuple mais également dans celle du monde. D'ailleurs, il ne faut pas oublier que la Torah a été donnée d'abord aux femmes. « Il faut toujours veiller à honorer sa femme, car il n'y a de véritable bénédiction dans la maison que grâce à elle ». La femme juive est indispensable : il est donc légitime de la célébrer comme il se doit.

Allez mes filles, vive nous, vive les femmes, ALLELUIA !!!

Mémé Hélène

Août 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 <small>13 Av</small>	2 <small>14 Av</small>	3 <small>15 Av</small> Tou Beav 🕯️ 21h06	4 <small>16 Av</small> Vaet'hanan Shabbat Na'hamou sortie 22h18
5 <small>17 Av</small>	6 <small>18 Av</small>	7 <small>19 Av</small>	8 <small>20 Av</small>	9 <small>21 Av</small>	10 <small>22 Av</small> 🕯️ 20h55	11 <small>23 Av</small> Ekev sortie 22h04
12 <small>24 Av</small>	13 <small>25 Av</small>	14 <small>26 Av</small>	15 <small>27 Av</small>	16 <small>28 Av</small>	17 <small>29 Av</small> 🕯️ 20h42	18 <small>30 Av</small> Roch Hodech Reeh sortie 21h50
19 <small>1 Elloul</small> Roch 'Hodech	20 <small>2 Elloul</small>	21 <small>3 Elloul</small>	22 <small>4 Elloul</small>	23 <small>5 Elloul</small>	24 <small>6 Elloul</small> 🕯️ 20h29	25 <small>7 Elloul</small> Chofetim sortie 21h35
26 <small>8 Elloul</small>	27 <small>9 Elloul</small>	28 <small>10 Elloul</small>	29 <small>11 Elloul</small>	30 <small>12 Elloul</small>	31 <small>13 Elloul</small> 🕯️ 20h14	

*Vers 25 ans, j'savais tout : l'amour, les roses, la vie, les sous
Tiens oui l'amour ! J'en avais fait tout le tour !
Et heureusement, comme les copains, j'avais pas mangé tout mon pain :
Au milieu de ma vie, j'ai encore appris.
C'que j'ai appris, ça tient en trois, quatre mots :
"Le jour où quelqu'un vous aime, il fait très beau,*

*j'peux pas mieux dire, il fait très beau !
C'est encore ce qui m'étonne dans la vie,
Moi qui suis à l'automne de ma vie
On oublie tant de soirs de tristesse
Mais jamais un matin de tendresse !*

Jean Gabin (Maintenant Je sais)

MON QUESTIONNAIRE PROUST



Marcel PROUST

1. **Le principal trait de mon caractère :** la générosité.
2. **La qualité que j'admire chez un homme :** le respect et l'intelligence.
3. **La qualité que j'admire chez une femme :** la gentillesse et l'intelligence.
4. **Ce que j'apprécie le plus chez mes amis :** La fidélité et l'humour.
5. **Mon principal défaut :** trop de rigueur.
6. **Mon occupation préférée :** la couture.
7. **Mon rêve de bonheur :** la paix en Israël.
8. **Quel serait mon plus grand malheur :** Devenir aveugle, ne plus voir les belles choses de la vie.
9. **Ce que je voudrais être :** un oiseau pour parcourir le monde librement.
10. **Le pays où je désirerais vivre :** sur la terre d'Israël.
11. **La couleur que je préfère :** le bleu nuit.
12. **La fleur que j'aime :** La rose et le jasmin.
13. **L'oiseau que je préfère :** L'aigle.
14. **Mes héros dans la fiction :** Jean Gabin et Jean Marais.
15. **Mes héroïnes favorites dans la fiction :** Edwige Feuillère et Michèle Morgan.
16. **Mes compositeurs préférés :** Vivaldi, Mozart.
17. **Mes héros dans la vie réelle :** les infirmières et les pompiers.

18. **Mes chanteurs et chanteuses favoris :** Raoul Journo et Saliha – Jean Ferrat et Edith Piaf.

19. **Ce que je déteste par-dessus tout :** Le racisme et les prétentieux.

20. **Personnages historiques que j'admire le plus :** Golda Meïr et Ben Gourion.

21. **Le fait militaire que j'admire le plus :** la délivrance de Jérusalem en juin 1967 et mes 27 années de volontariat en Israël avec Sarel.

22. **Mes films préférés :** Les Dix Commandements, West side story et Autant en emporte le vent.

23. **Le don de la nature que je voudrais avoir :** Pouvoir voler.

24. **Comment j'aimerais mourir :** Une mort douce, dans mon lit par exemple.

25. **Fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence :** la gourmandise et toutes les bêtises de mes petits enfants.

26. **Mes plats favoris :** couscous au potiron (couscous Belhcrach) et la Pkaïala et mes boulettes de Kippour. A Pessah, mon smoki et mes fritèches.

27. **Mes livres de chevet :** "Le livre de ma mère" d'Albert Cohen et les "fleurs du Mal" de Charles Baudelaire.

28. **Les personnages vivants qui vous agacent :** Dieudonné et Mahmoud Ahmadinejad.

29. **Quel est le comble de la misère :** ne plus avoir de rêves.

30. **Ma devise :** La vie est trop courte pour se prendre la tête.

Mémé Hélène



Mes parents Joseph et Allegrine SBERRO (zl)

Septembre 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 14 Elloul  Ki Tetse sortie 21h19
2 15 Elloul	3 16 Elloul	4 17 Elloul	5 18 Elloul	6 19 Elloul	7 20 Elloul	8 21 Elloul
					 20h00  Ki Tavo sortie 21h04	
9 22 Elloul	10 23 Elloul	11 24 Elloul	12 25 Elloul	13 26 Elloul	14 27 Elloul	15 28 Elloul
		<i>Anniversaire Mémé Hélène</i>			 19h45  Nitsavim sortie 20h48	
16 29 Elloul Cérémonie des Déportés  19h42	17 1 Tichri 5773	18 2 Tichri	19 3 Tichri	20 4 Tichri	21 5 Tichri	22 6 Tichri
Veille de Roch Hachana	1er jour de Roch Hachana	2ème jour de Roch Hachana	Tzom Gedalia		 19h30	 Vayele'h sortie 20h33
23 7 Tichri	24 8 Tichri	25 9 Tichri	26 10 Tichri	27 11 Tichri	28 12 Tichri	29 13 Tichri
		 19h23 Veille de Kippour	Yom Kippour (Yizkor)		 19h15	 Ha'azinou sortie 20h18
30 14 Tichri	<i>Au-dessus des étangs, au-dessus des vallées, Des montagnes, des bois, des nuages, des mers, Par-delà le soleil, par delà les éthers, Par-delà les confins des sphères étoilées,</i>			<i>Mon esprit, tu te meus avec agilité, Et, comme un bon nageur qui se pâme dans l'onde, Tu sillones gaiement l'immensité profonde Avec une indicible et mâle volupté.</i> Elevation Charles Baudelaire.		



Mémé Hélène

Notre Grand-mère à Tous



Toujours présente, engagée et dévouée:
Hier, volontaire au grand coeur à Sa-rel pour aider les soldats.
Aujourd'hui grande marque de produits kasher pour offrir le meilleur à la communauté.
Demain, Marraine de l'Appel National pour la Tsédaka 2011 pour apporter réconfort, amour et espoir aux plus démunis.
Retrouvez moi sur <http://www.meme-helene.com>