



Mémé Hélène

Calendrier

5779

SEPTEMBRE 2018/2019

Bonne et Douce Année



Soyez tous inscrit(e)s dans le livre de la vie

Septembre 2018 / Elloul - Tichri 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 21 Elloul  Ki Tavo sortie 21h23
2 22 Elloul	3 23 Elloul	4 24 Elloul	5 25 Elloul	6 26 Elloul	7 27 Elloul  20h17	8 28 Elloul  Nitsavim sortie 21h07
9 29 Elloul Veille de Rosh Hachana	10 1 Tichri Rosh Hachana 1er Jour	11 2 Tichri Anniversaire Mémé Hélène! Rosh Hachana 2ème Jour	12 3 Tichri Jeûne de Guédalia Début: 5h45 Fin: 20h40	13 4 Tichri	14 5 Tichri  20h02	15 6 Tichri  Vaye'le'h sortie 20h52
16 7 Tichri	17 8 Tichri	18 9 Tichri Veille de Kippour Début : 19h40	19 10 Tichri Yom Kippour Fin: 20h40	20 11 Tichri	21 12 Tichri  19h47	22 13 Tichri  Ha'azinou sortie 20h36
23 14 Tichri	24 15 Tichri Souccoth 1er j.	25 16 Tichri Souccoth 2ème j.	26 17 Tichri Hol aMoed Souccoth	27 18 Tichri Hol aMoed Souccoth	28 19 Tichri Hol aMoed Souccoth Début: 19h18	29 20 Tichri  Hol aMoed Sortie 20h21
30 21 Tichri Hocha'ana Rabba	Je ne bois jamais à outrance, je ne sais même pas où c'est ! Pierre Desproges					

Horaire de shabbat:	1 septembre	8 septembre	15 septembre	22 septembre	29 septembre
Lyon	20h02/21h05	19h49/20h51	19h36/20h37	19h22/20h23	19h08/20h09
Marseille	19h57/20h58	19h45/20h45	19h32/20h32	19h20/20h19	19h07/20h06
Strasbourg	19h55/21h00	19h40/20h45	19h26/20h30	19h11/20h14	18h56/19h59

PÂTE PLUS ÉPAISSE 280g

Prêt à l'emploi



MEILLEURE TENUE EN CUISSON ET APRÈS CUISSON



**KASHER PARVE
LAMEHADRINE
כשר פרווה**



**On dit
merci à qui ?**

«Mémé Hélène» La Grande Dame du Kascher Bien sûr !



SHANA's POMMES (petits feuilletés façon strudel)



INGRÉDIENTS :

- 1 pâte feuilletée «**Mémé Hélène**» 280g (Prête à dérouler)
- 2 pommes rouges ou golden
- 2 pommes verte Granit (acide)
- Miel «**Mémé Hélène**»
- une pincée de cannelle «**Mémé Hélène**»
- 1 sachet de sucre vanillé
- 25g de margarine

Pour ceux qui aiment le sucré/salé : un peu de citron (quelques gouttes et un peu de sel de Guérande



Préparation :
20 min.



Cuisson :
15/20 min.

Préparation: Sortez la pâte feuilletée du congélateur. Épluchez les pommes et découpez les rouges en cubes pour la «compotée». Découpez les vertes en tranches fines.

Dans une casserole, faites fondre la margarine, mettez ensuite les pommes, remuez bien ! Ajoutez 3 cuillères à soupe de miel et le sucre vanillé. Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire 6 à 7min. Jusqu'à obtention d'une couleur foncée

VERSION ACIDE/SUCRE : Versez quelques gouttes de citron + le sel (une légère pincée).

Déroulez la pâte feuilletée sur le plan de travail. Découpez en 6 triangles. Disposez la compotée, puis disposez des tranches de pommes vertes

Pliez les deux cotés, puis rabattez le coté du bas, pour former un petit paquet. Consolidez tous les coins. Mélangez un jaune d'œuf avec du miel et dorez-en les feuilletés.

Saupoudrez des graines de sésame. Préchauffez le four à 200°C.

Disposez les feuilletés sur votre plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille sulfurisée Laissez cuire 15 min, vérifiez la cuisson, la pâte doit être bien dorée.

Placez les feuilletés sur un plat de service, décorez au milieu de crème Chantilly. Saupoudrez de graines de grenade et mieliez comme vous le voulez. Mangez avec bon appétit ! Vous allez être surpris(e) du goût sucré/acide, vos papilles vont adorer. **SHANA TOVA A VOUS TOUS !**



TOURTE ÉMINCÉ DE POULET



INGRÉDIENTS :
Ingrédients pour 4 personnes en plat ou 6-8 personnes en entrée

- 1 pâte feuilletée
- + 1 œuf pour dorer



Pour la garniture :

- 300 g de champignons de Paris
- Cornichons
- 1 petit poireau
- 1 oignon
- 400 g de blancs de poulet
- «**Yesh**»
- noix de muscade
- sel et poivre
- huile

Mouillez les bords de la tourte pour prévoir les soudures. Transvasez la deuxième pâte sur le dessus de la tourte. Soudez avec les doigts et coupez l'excédent de pâte

Roulez un bout de feuille de papier sulfurisé pour préparer une «cheminée». Utilisez cette cheminée pour transpercer la pâte, ôtez un morceau de pâte, et mettez en place la cheminée. Elle sert à l'évacuation de la vapeur d'eau en excédent pendant la cuisson.

Battez un œuf dans un bol, et dorez la tourte.

Enfournez pour 45 min à 180°C (Th.6).



Préparation :
20 min.



Cuisson :
45 min.

Préparation:

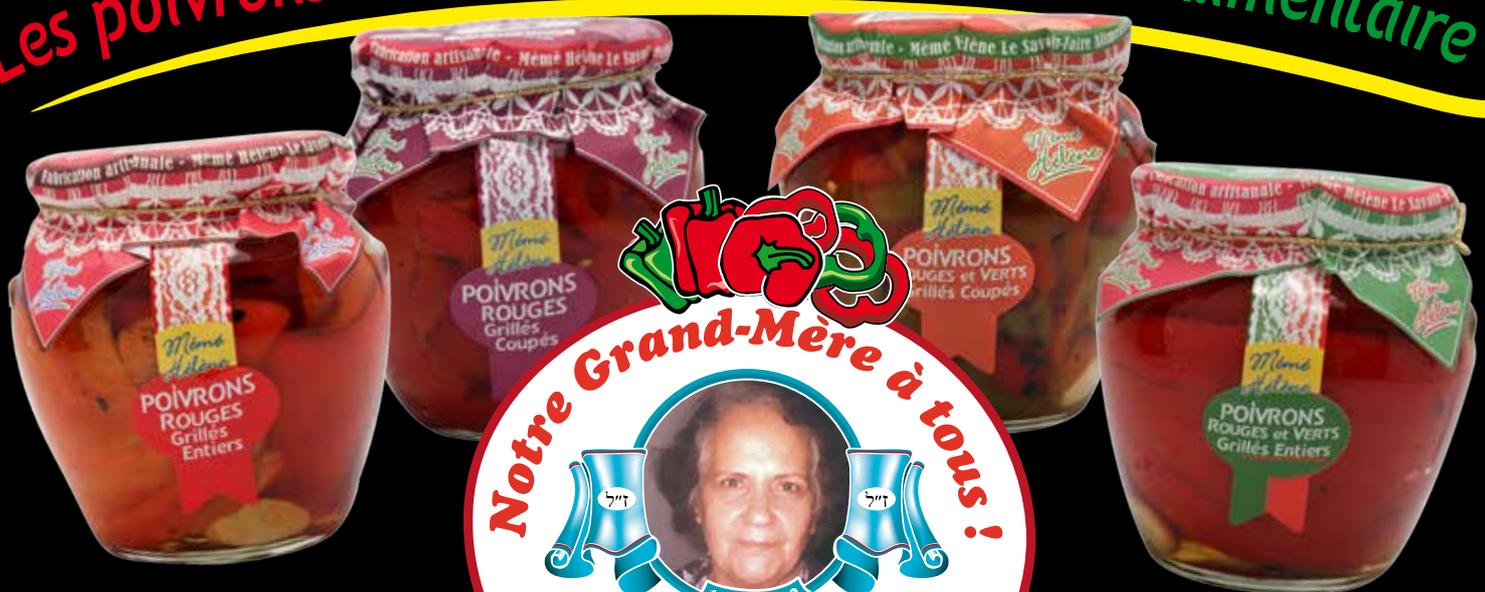
Découpez le poulet en petites lanières de 1 cm. Lavez vos poireaux, émincez les finement. Faites de même avec les champignons et réservez les séparément. Hachez l'oignon

Chauffez 1 c à s d'huile dans une poêle, puis faites y colorer le poulet. Ajoutez la pincée de sel et le cornichon coupé en rondelles. Réservez le.

Dans la même poêle, faites chauffer à feu vif 2 cuillères à soupe d'huile, faites y revenir l'oignon. Ajoutez les champignons et le poireau émincé, laissez revenir 2 min à feu vif, couvrez d'un demi-verre d'eau, puis laissez cuire à feu moyen 10 min.

Disposez votre 1ère pâte feuilletée sur votre plaque de four. Déposez la moitié de la garniture poireaux/champignons. Ajoutez ensuite le poulet cuit, versez le reste de la garniture.

Les poivrons Mémé Hélène le Savoir-faire Alimentaire !



Notre Grand-Mère à tous !

ז"ל ז"ל

1919-2002

Mémé Hélène

The logo is a circular emblem with a white background and a red border. At the top, it says 'Notre Grand-Mère à tous !' in red. In the center is a portrait of an elderly woman, Mémé Hélène, framed by a blue arch. On either side of the portrait are blue decorative flourishes containing the Hebrew characters 'ז"ל' (Z"l), indicating she has passed away. Below the portrait, the years '1919-2002' are written in blue. At the bottom of the emblem, the name 'Mémé Hélène' is written in a blue, cursive font.

Octobre 2018 / Tichri - Hechvan 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 22 Tichri Chemini Atseret	2 23 Tichri Sim'hat Torah	3 24 Tichri	4 25 Tichri	5 26 Tichri 🕯️ 19h03	6 27 Tichri 🕯️ Berechit sortie 20h07
7 28 Tichri	8 29 Tichri	9 30 Tichri	10 1 Hechvan Roch Hodech	11 2 Hechvan	12 3 Hechvan 🕯️ 18h49	13 4 Hechvan 🕯️ Noa'h sortie 19h53
14 5 Hechvan	15 6 Hechvan	16 7 Hechvan	17 8 Hechvan	18 9 Hechvan	19 10 Hechvan 🕯️ 18h35	20 11 Hechvan 🕯️ Lekh Lekha sortie 19h40
21 12 Hechvan	22 13 Hechvan	23 14 Hechvan	24 15 Hechvan	25 16 Hechvan	26 17 Hechvan 🕯️ 18h22	27 18 Hechvan 🕯️ Vayera sortie 19h28
28 19 Hechvan	29 20 Hechvan	30 21 Hechvan	31 22 Hechvan			

"Lorsque l'homme fait une action dans la joie, il s'ouvre au miracle du futur et délivre les étincelles de sainteté retenues prisonnières dans les êtres."

Rabbi Na'hman de Breslev.

Horaire de shabbat:	6 octobre	13 octobre	20 octobre	27 octobre
Lyon	18h55/19h56	18h42/19h44	18h30/19h32	18h18/19h21
Marseille	18h54/19h54	18h42/19h42	18h31/19h31	18h20/19h21
Strasbourg	18h42/19h45	18h27/19h31	18h14/19h18	18h01/19h06



Saumon Fumé en tranche d'Écosse ou de Norvège



COUPÉ LONG
PLEIN FILET

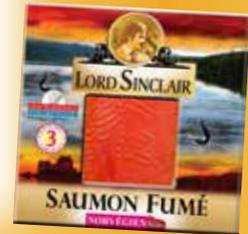


COUPE TRADITIONNELLE
FAÇON TRAITEUR



*Notre saumon fumé est de noble origine de part sa provenance et nos méthodes de fumage transmises depuis des générations sont connues mondialement. Nous nous efforçons avec passion de produire le meilleur saumon fumé afin qu'il arrive sur votre table comme un cadeau royal ! **NOBLESSE OBLIGE !***

*Avec «**LORD SINCLAIR**» vous faites le choix parfait d'un cadeau de haute gastronomie pour vous, votre famille et vos amis ou associés d'affaires.*



SHANA TOVA
ONÉTOUKA



CHILI CON CARNE



INGRÉDIENTS :

4/6 personnes :

- 800g de viande hachée «Yesh»
- 1 boîte 400g de haricots rouges
- 1 boîte 400g de tomates concassées «Mémé Hélène»
- 2 c. à café de poudre de chili
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- sel et poivre



Préparation :
15 min.



Cuisson :
20 min.

Préparation :

Hachez l'oignon et l'ail. Faites chauffer de l'huile dans une cocotte, mettez-y à fondre l'oignon et l'ail. Ajoutez la viande hachée, laissez-la prendre couleur. Ajoutez la poudre de chili. Égouttez les haricots puis versez-les dans la cocotte. Ajoutez les tomates. Versez 1/2 verre d'eau Remuez et assaisonnez en sel et poivre. Laissez cuire à feu doux 30 min

Servez avec du riz blanc ou jaune (curcuma)

Astuces :

si vous n'avez pas de poudre à chili : Faites griller à sec dans une petite poêle, une c à s de cumin, une c à s de paprika ou piment doux, une c à café de coriandre en poudre, une c à soupe d'ail en poudre. Remuez bien et c'est prêt pour être mis avec la tomate !



BOULETTE DE KIPPOUR A LA SOUSSIENNE



INGRÉDIENTS :

pour 20 boulettes :

- 1kg de blanc de poulet
- «Yesh»
- 4 oignons
- 1 oeuf
- 1/2 baguette rassis



- 1/2 tête de celeri
- 1 brin de coriandre
- 1 pincée de muscade en poudre
- sel/poivre
- 1 pincée de curcuma
- 2 pincées pétales de roses

Bouillon :

- 1 gros poulet entier «Kol-Tov» ou bien juste des ailes de poulet (environ un bon kilo)
- 5 carottes
- 4 branches de céleri
- 1 c à café de curcuma
- Sel et poivre



Préparation :
20 min.



Cuisson :
10+45 min.

Préparation : Décongelez la veille vos blancs de poulet. Hachez les grossièrement, pas trop fin pour qu'on savoure la chair de la volaille. Passez au mixer les oignons épluchés, le céleri et la coriandre fraîche. Dans un autre saladier, mettez de l'eau et faites tremper vos morceaux de pain. Prenez que la croûte jamais la mie de pain.

Dans un grand bol, mettez le hachis de poulet, les oignons et le céleri haché, la coriandre, le pain émietté, les épices, sel, poivre, pincées de pétales de rose et en dernier l'oeuf entier.

Mélangez le tout d'une main vigoureuse. Formez vos boulettes avec le blanc d'oeuf légèrement battu à la fourchette.

Dans une marmite, préparez un bouillon de poulet avec soit des ailes de poulet ou le poulet entier, les branches de céleri avec leurs feuilles, les carottes épluchées et coupées en dés, 1 c à café de curcuma, déposez les boulettes, couvrez d'eau et faites cuire à feu doux pendant 40 minutes en retournant 1 fois sans les casser. Salez et poivrez selon vos envies.

En Tunisie, on les préparait ainsi pour la veille du Jeûne de Kippour ou pour le shabbat Kalah avant le mariage, pour la fiancée.

Espérons le mariage de toutes les filles et garçons célibataires dans la joie et la réjouissance !



Shabbat Chalom

52

52 nuances de Bonheur absolu
52 fois de plaisirs gourmands
52 fois pour se retrouver et se faire plaisir

I love
J'aime  my
mon SHABBAT

Novembre 2018 / Heshvan - Kislev 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 23 Heshvan	2 24 Heshvan	3 25 Heshvan
					 17h10	 Hage Sarah sortie 18h17
4 26 Heshvan	5 27 Heshvan	6 28 Heshvan	7 29 Heshvan	8 30 Heshvan	9 1 Kislev	10 2 Kislev
				Rosh 'Hodesh	Rosh 'Hodesh  17h00	 Toledoth sortie 18h07
11 3 Kislev	12 4 Kislev	13 5 Kislev	14 6 Kislev	15 7 Kislev	16 8 Kislev	17 9 Kislev
					 16h51	 Vayetse sortie 18h00
18 10 Kislev	19 11 Kislev	20 12 Kislev	21 13 Kislev	22 14 Kislev	23 15 Kislev	24 16 Kislev
					 16h44	 Vayishla'h sortie 17h54
25 17 Kislev	26 18 Kislev	27 19 Kislev	28 20 Kislev	29 21 Kislev	30 22 Kislev	1 23 Kislev
					16h39	sortie 17h50

La Parasha de la semaine

Qui a dit: "Piquez mes idées, mes créations, J'en ai plein d'autres Haha !!!"

- A/ Mémé Hélène
- B/ Coco Chanel
- C/ Monsieur Plus

Horaire de shabbat:	3 novembre	10 novembre	17 novembre	24 novembre	1er décembre
Lyon	17h08/18h11	16h58/18h03	16h50/17h56	16h44/17h51	16h40/17h48
Marseille	17h11/18h12	17h02/18h05	16h55/17h59	16h50/17h54	16h46/17h51
Strasbourg	16h49/17h56	16h39/17h46	16h30/17h39	16h23/17h33	16h18/17h29

réponse : A/ Mémé Hélène, la Coco Chanel du Kasher !



Rendez
Magiques
vos Pauses Gourmandes!



Numéro 1
en Europe!



PAELLA VALENCIENNE AU POULET



INGRÉDIENTS :

- 6 pilons de poulet «Yesh» décongelés
- 350g de riz long grain
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 oignon ém
- 1 gros poivron rouge émincé
- 1 grosse poignée de petits pois très fins surgelés
- 60 cl d'eau (plus si nécessaire) + 1 **Kubiot** de bouillon de légumes, émietté
- 1 dose de safran
- 1 ou 2 gousses d'ail écrasées
- Sel et poivre



Préparation :
15 minutes



Cuisson :
35 minutes

Préparation :

Faites dorer les pilons de poulet dans une cocotte avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Laissez-les cuire en ajoutant au fur et à mesure un peu d'eau pendant 15 min.

Pendant ce temps, faites chauffer 2 autres cuillères d'huile dans une grande poêle (ou une poêle à paella), faites revenir l'oignon et le poivron émincés. Ajoutez le riz, et remuez constamment avec une cuillère en bois 2 à 3 min.

Versez l'eau, ajoutez le bouillon de légumes, le safran, et l'ail. Salez et poivrez.

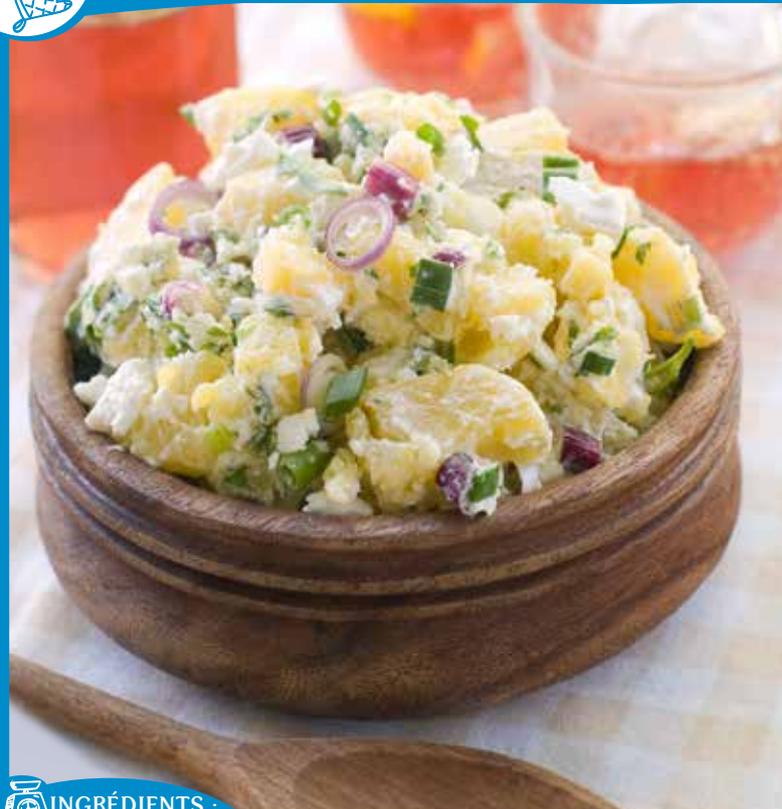
Portez à ébullition et laissez mijoter 10 min. à feu doux. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Versez les petits pois au bout de 5 min. mélangez et couvrez pour finir la cuisson.

Ajoutez les pilons de poulet dorés et cuits, réchauffez un peu et **servez sans attendre.**



SALADE DE POMME DE TERRE



INGRÉDIENTS :

- pour 4 personnes
- 6 pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 4 brins de ciboulette
- 4 c à s de mayonnaise au citron «Mémé Hélène»
- Sel et poivre



Préparation :
15 min.



Cuisson :
30 min.

Préparation:

Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau salée 25 à 35 min. (selon la qualité). Passez-les à l'eau froide. Épluchez-les.

Coupez-les en morceaux et mettez-les dans un saladier.

Epluchez et émincez l'oignon, mélangez-le aux pommes de terre.

Dans un bol, mélangez la mayonnaise «Mémé Hélène» avec la ciboulette ciselée, salez et poivrez.

Versez la mayonnaise dans la salade de pommes de terre et remuez délicatement.

Servez cette salade tiède ou froide.



HANOUCCAH DANS LA JOIE !
Éclairez vos cœurs et vos foyers aux lueurs de la Hanoukia tout en savourant mes bons gâteaux !
HANOUCCAH SAMEAH ! Que les lumières rayonnent partout et pour vous tous!



Bonnes Fêtes de Hanouccah

Décembre 2018 Kislev - Tevet 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 23 Kislev  Vayeshev sortie 17h50
2 24 Kislev	3 25 Kislev 1er jour d'Hanouccah	4 26 Kislev 2ème jour d'Hanouccah	5 27 Kislev 3ème jour d'Hanouccah	6 28 Kislev 4ème jour d'Hanouccah	7 29 Kislev 5ème jour d'Hanouccah  16h39	8 30 Kislev 6ème jour d'Hanouccah  Mikets sortie 17h48
9 1 Tevet 7ème jour d'Hanouccah	10 2 Tevet 8ème jour d'Hanouccah	11 3 Tevet	12 4 Tevet	13 5 Tevet	14 6 Tevet  16h35	15 7 Tevet  Vayigash sortie 17h49
16 8 Tevet	17 9 Tevet	18 10 Tevet Jeûne de Tevet	19 11 Tevet	20 12 Tevet	21 13 Tevet  16h38	22 14 Tevet  Vaye'hi sortie 17h52
23 15 Tevet	24 16 Tevet	25 17 Tevet	26 18 Tevet	27 19 Tevet	28 20 Tevet  16h42	29 21 Tevet  Chemoth sortie 17h56
30 22 Tevet	31 23 Tevet					

Horaire de shabbat:	1 décembre	8 décembre	15 décembre	22 décembre	29 décembre
Lyon	16h40/17h48	16h38/17h47	16h38/17h48	16h40/17h50	16h45/17h55
Marseille	16h46/17h51	16h44/17h51	16h45/17h52	16h47/17h55	16h52/17h59
Strasbourg	16h18/17h29	16h15/17h28	16h15/17h28	16h17/17h31	16h22/17h35



MUFFINS FRAMBOISINE



HOUMOUS DE BETTERAVE



INGRÉDIENTS :

- 6 gros œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 2 sachet de sucre vanillé
- 150g de sucre semoule
- 375g de farine
- Deux oranges pressées ou 1/2 verre de jus d'orange 100%
- 1 verre d'huile (en plastique, plus pratique à utiliser)
- 1 barquette de framboises



Préparation :
15 min



Cuisson
20 min

Dans un grand saladier, cassez les oeufs entiers, ajoutez le sucre et battez bien.

Ajoutez le sucre vanillé et l'huile puis l'orange. Versez doucement la farine et mélangez bien.

Préchauffez votre four th 6 (180°C) Versez la pâte dans des caissettes en papier. Remplissez à moitié et déposez trois framboises dans la pâte. Enfourez pour 20 min. Servez en goûter tièdes ou froids.

Ils se dévorent tous seuls !



INGRÉDIENTS :

- pour 4 à 6 personnes :**
- 500g de Betteraves cuites
 - 80g de Tahine (purée de sésame)
 - 3 c.à.café de cumin
 - Jus d'un 1/2 citron ou 3-4 c.à.s.
 - 2 gousses d'ail
 - 2 c.à.s d'huile d'olive
 - 1/2 c.à.c sel



Préparation :
15 min.



Cuisson :
aucune

Préparation:

Pour un gros bol de houmous de betterave :

- Coupez les betteraves en gros morceaux
- Dans votre mixeur, versez le tahiné, la gousse d'ail écrasée et les morceaux de betteraves
- Mixez et ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive
- Mixez à nouveau
- Ajoutez le cumin et le sel
- Mixez pour obtenir un mélange bien homogène

- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire
 - Mettez au réfrigérateur pour au moins 2 heures
 - Servez frais avec du pain, pain pita, dips de légumes etc..
- Si vous souhaitez en conserver, il faudra mettre un filet d'huile d'olive sur le dessus, couvrir le bol de cellophane et le houmous se conservera ainsi 5 jours au réfrigérateur.

Mes chers petits blancs de Poireaux!

Mes P'tits coeurs
d'Artichauts



qui rougissent
comme des tomates



Mes chères
jolies Paires
Be vakacha
Save the Datte



le 15 du mois de Chevat pour avoir
toujours la Pêche et la Banane



Une très bonne année remplie de
Blé et d'Oseille pour tous.

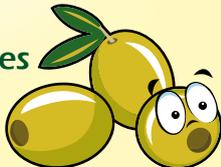


Une année remplie de tarte aux
pommes ou aux cerises,



Arrosée de jus de raisin «Méhoudar»
Allez, je vous lache la grappe.

Recevez mes meilleures
salades et mes olives
distinguées.



QUE VIVE LA NATURE
HAPPY NEW YEAR BEAUTÉ DU MONDE!



**Bonnes fêtes
à toutes
à tous**

Janvier 2019 / Tevet - Shevat 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 24 Tevet	2 25 Tevet	3 26 Tevet	4 27 Tevet	5 28 Tevet Vaera sortie 18h03
6 29 Tevet	7 1 Shevat Roch Hodech	8 2 Shevat	9 3 Shevat	10 4 Shevat	11 5 Shevat 16h49	12 6 Shevat Bo sortie 18h11
13 7 Shevat	14 8 Shevat	15 9 Shevat Hiloula Rav Kadouri	16 10 Shevat	17 11 Shevat	18 12 Shevat 17h07	19 13 Shevat Bechala'h sortie 18h19
20 14 Shevat	21 15 Shevat Tou Bi Chevat	22 16 Shevat	23 17 Shevat	24 18 Shevat	25 19 Shevat 17h18	26 20 Shevat Yithro sortie 18h29
27 21 Shevat	28 22 Shevat	29 23 Shevat	30 24 Shevat	31 25 Shevat		

Horaire de shabbat:	5 janvier	12 janvier	19 janvier	26 janvier
Lyon	16h51/18h01	16h59/18h08	17h08/18h17	17h17/18h25
Marseille	16h58/18h05	17h05/18h12	17h13/18h19	17h22/18h28
Strasbourg	16h28/17h42	16h37/17h50	16h47/17h59	16h57/18h08

20% GRATUIT

Notre Grand-Mère à tous!

Mémé Hélène

Biscuits
Choco
Fourrés

PARVE

Mon
Goûter

Contient
21 Biscuits

Riche
en blé!

Poids net
500g

Mes délicieux Biscuits Choco Fourrés



KOSHER PARVE
AFIAT ISRAËL
כשר פרווה
אפיית ישראל
בדין אהוד הרבנים למודרין
Rabbi
Houd Harabonim
משר פרווה למודרין
בהשגחת בד"ץ אהוד הרבנים למודרין
באישור הרבנות הראשית לישראל

PARVE



Maman
Je t'aime!

Riche
en blé!





SOUPE AUX LENTILLES



GÂTEAU DE SEMOULE CARAMÉLISÉ



INGRÉDIENTS :

pour 4 personnes:

- 1 bocal de lentilles «Mémé Hélène»
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 2 pommes de terre
- sel, poivre
- brins de persil



Préparation :
10 minutes



Cuisson :
45 minutes.

Préparation:

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes. Mettez les dans une grande casserole, et couvrez-les d'eau froide.

Portez à ébullition et faites-les cuire 10 minutes.

Ouvrez le bocal de lentilles et égouttez-les.

Épluchez les carottes et coupez-les en dés ainsi que le poireau.

Mettez tout dans la casserole puis ajoutez l'oignon piqué, les gousses d'ail. Assaisonnez de sel et poivre.

Faites cuire environ 35 minutes.

Lorsque l'ensemble est bien cuit, versez dans une soupière et garnissez avec du persil.



INGRÉDIENTS :

- 75 cl de lait «HALAVIE»
- 100 g de semoule de blé
- 120 g de sucre en poudre
- 2 paquets de sucre vanillé
- Caramel liquide



Préparation :
15 minutes



Cuisson :
30 minutes

Préparation:

Faites bouillir le lait dans une grande casserole. Versez-y la semoule en pluie et laissez cuire 10 min en remuant, à feu très doux. Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé, mélangez et laissez chauffer quelques minutes.

Caramélisez le fond et les bords d'un moule à kouflhof. Versez la semoule et faites cuire au four à 180°C (Th.6) pendant 25 à 30 min.

Laissez refroidir, démoulez et servez accompagné de fraises et fruits rouges

2ème version avec 4 pommes :

Pelez et évidez les pommes, coupez-les en rondelles épaisses et disposez-les sur le caramel. Versez la semoule et procédez comme écrit ci-dessus



Mémé Hélène vous
emmène en voyage!



Toute l'année même à Pessah

Février 2019 / Shevat - Adar 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 26 Shevat  17h29	2 27 Shevat  Mishpatim sortie 18h40
3 28 Shevat	4 29 Shevat	5 30 Shevat Rosh 'Hodesh	6 1 Adar Rosh 'Hodesh	7 2 Adar	8 3 Adar  17h41	9 4 Adar  Teroumah sortie 18h50
10 5 Adar	11 6 Adar	12 7 Adar	13 8 Adar	14 9 Adar	15 10 Adar  17h52	16 11 Adar  Tetsaveh sortie 19h01
17 12 Adar	18 13 Adar	19 14 Adar	20 15 Adar	21 16 Adar	22 17 Adar  18h04	23 18 Adar  Ki Tissa sortie 19h12
24 19 Adar	25 20 Adar	26 21 Adar	27 22 Adar	28 23 Adar		

La Parasha de la semaine

Horaire de shabbat:	2 février	9 février	16 février	23 février
Lyon	17h28/18h35	17h38/18h44	17h48/18h54	17h58/19h03
Marseille	17h31/18h36	17h41/18h45	17h50/18h54	18h00/19h03
Strasbourg	17h08/18h18	17h20/18h29	17h31/18h40	17h43/18h50

Un petit déjeuner
savoureux fait une
excellente journée !



Les brioches et pains parvé de Mémé Hélène
font booster votre
énergie
dès le
matin !

Moelleuse et
Délicieuse !
en Parvé !





ROULI/ROULA A LA MACEDOINE



INGRÉDIENTS

- pour 6 roulés :**
- 6 tranches de jambon de dinde «Kol-Tov»
 - 1 bocal de macédoine de légumes «Mémé Hélène»
 - de la mayonnaise
 - «Mémé Hélène» au citron au naturel
 - 4 c. à café de feuilles de basilic en surgelé ou fraîche que vous hacherez (6/8 feuilles)
 - poivre du moulin.



Préparation : 10 min.



Cuisson : aucune

Préparation

Dans un saladier, mélangez la macédoine, la mayonnaise, les feuilles de basilic et le poivre.

Ouvrez votre boîte de charcuterie, placez une première tranche de jambon de dinde sur une assiette. A l'aide d'une cuillère à soupe, disposez de la macédoine au milieu de la tranche.

Fermez la tranche de charcuterie de part et d'autre. Procédez de même pour les autres tranches.

Accompagnez cette entrée d'une petite salade fraîche (mache/betterave – tomates/melon – ou d'asperges au vinaigre balsamique – avocat/maïs/coeurs de palmiers etc ...)

A servir bien frais, tout le monde l'appréciera en période de grande chaleur pour sa présentation et sa simplicité de réalisation.



DOUILLON DE POIRES



INGRÉDIENTS :

- pour 6 personnes:**
- 6 poires
 - 1 Pâte feuilletée prête à l'emploi «Mémé Hélène»



- 80g de sucre en poudre
- 1 citron
- 1 œuf
- Cannelle
- ½ litre de cidre de Normandie



Préparation : 15 min.



Cuisson : 35 min.

Préparation:

Pressez le jus d'un citron. Pelez les poires et les arroser de jus de citron pour éviter qu'elles ne s'oxydent au contact de l'air. Veillez à conserver les queues. Versez 50cl d'eau dans une casserole. Portez à ébullition. Ajoutez le sucre et un demi-litre de cidre. Mélangez le tout. Y faire pocher les poires pendant environ un quart d'heure avant de les égoutter et les laisser sécher sur une feuille de papier absorbant.

Étalez la pâte feuilletée. Découpez de grands rectangles ou des bandes de pâte feuilletée à bord cannellé. Habillez les poires. Posez un petit cercle de pâte cannellé sur le dessus de chaque douillon avant de les dorer au pinceau (jaune d'œuf battu mélangé avec un peu d'eau) et de les disposer sur une plaque préalablement recouverte d'un film de cuisson.

Enfournez les douillons dans un four préchauffé à environ 150°C (thermostat 5). Les laisser cuire pendant environ trente minutes.

La cuisson terminée, servir et déguster les douillons tièdes accompagnés d'une sauce miel-calvados, au caramel, au chocolat ou à la vanille ...

avec un cidre de Normandie.



*On s'enivre de Foie et on ne sait plus qui est qui !
Homme Femme enfant on se transforme
Pourim Sameah pour tous !*



Mars 2019 / Adar - Adar II 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 24 Adar  18h15	2 25 Adar  Vayakhel sortie 19h22
3 26 Adar	4 27 Adar	5 28 Adar	6 29 Adar	7 30 Adar Roch Hodech	8 1 Adar II Roch Hodech  18h26	9 2 Adar II  Pekoude sortie 19h33
10 3 Adar II	11 4 Adar II	12 5 Adar II	13 6 Adar II	14 7 Adar II	15 8 Adar II  18h37	16 9 Adar II  Vayikra sortie 19h44
17 10 Adar II	18 11 Adar II	19 12 Adar II	20 13 Adar II Jeûne d'Esther	21 14 Adar II Pourim	22 15 Adar II  18h47	23 16 Adar II  Tsav sortie 19h55
24 17 Adar II	25 18 Adar II	26 19 Adar II	27 20 Adar II	28 21 Adar II	29 22 Adar II  18h58	30 23 Adar II  Chemini sortie 20h06

31 24 Adar II

"Dans l'éternité, le plus long
c'est la fin..."

Woddy Allen

Horaire de shabbat:	2 mars	9 mars	16 mars	23 mars	30 mars
Lyon	18h08/19h13	18h18/19h22	18h27/19h32	18h37/19h41	18h46/19h51
Marseille	18h09/19h11	18h17/19h20	18h26/19h28	18h34/19h37	18h43/19h45
Strasbourg	17h54/19h01	18h05/19h11	18h15/19h22	18h26/19h33	18h36/19h44

YESH® VIANDE BOVINE DE SALERS

PREMIUM FOOD



Glatt LOUBAVITCH HALAK BEIT YOSSEF

Extra Tendre

IQF
Morceaux Congelés
Individuellement

להטות לוי אברהם
GLATT LOUBAVITCH
הלך בית יוסף
HALAK BEIT YOSSEF
השפחה
ב"ד אהוד הרבנים למודיעין
Rabbi
Ihoud Harabonim
Loubavitch
המנהל
למטה הלכה למעשה
שער הכשרה - פוסק - מנהל
מטה בנין י"א אגודת ישראל
התאחדות חסידים ישראל
KASHER BEPESAH - KASH
עבודת ה' - חסידות לובאוויטש
התאחדות חסידים ישראל
עבודת ה' - חסידות לובאוויטש



et bien d'autre encore...

**TOUS LES BONS MORCEAUX
DE VIANDE SONT SIGNÉS
PAR YESH**





CHOU-FLEUR RÔTI AU FOUR À L'ISRAËLIENNE



 **INGRÉDIENTS :**
pour 1 chou-fleur rôti

- Une belle tête de chou-fleur
- Huile d'olive
- Persil haché



Préparation :
10 min.



Cuisson :
50 min.

1. Faites préchauffer votre four à 200°C.
2. Coupez le pied du chou-fleur.
3. Enlevez les feuilles et les tiges trop dures mais sans casser le chou-fleur.
4. Mettez-le dans un grand saladier additionné de 4 c à soupe de vinaigre blanc. Laissez quelques instants. Rincez plusieurs fois à l'eau fraîche
5. Tapotez-le avec un chiffon pour l'essuyer. Posez le sur une feuille de cuisson.
6. Versez de l'huile d'olive sur le haut du chou-fleur. C'est la clé pour un chou-fleur parfaitement rôti.
7. Salez et poivrez.
8. Avec vos mains, répartissez bien l'huile d'olive et le sel sur toute la surface du chou-fleur.
9. Mettez le chou-fleur dans un plat allant au four avec le papier de cuisson Recouvrez totalement d'un nouveau papier de cuisson. Veillez à ne laisser aucune partie découverte
10. Faites cuire le chou-fleur pendant 40 à 50 min en fonction de sa grosseur.
11. Vérifiez sa cuisson avec un couteau. Si le couteau s'enfonce facilement, c'est que c'est bon.

Vous allez épater tous vos ami(e)s !



TAJINE D'AGNEAU MAROCAIN PESSAH



 **INGRÉDIENTS :**

- 1 épaule d'agneau de 1,5 kg «YESH» ou de la poitrine
 - 1 boîte 4/4 de truffes blanches (terfass)
 - 6 gousses d'ail
 - 1/2 cuil. a café de curcuma
 - 100g de pruneaux
 - 10 cl d'huile d'olive
- «Mémé Hélène»**
- Sel
 - Poivre



Préparation :
10 min.

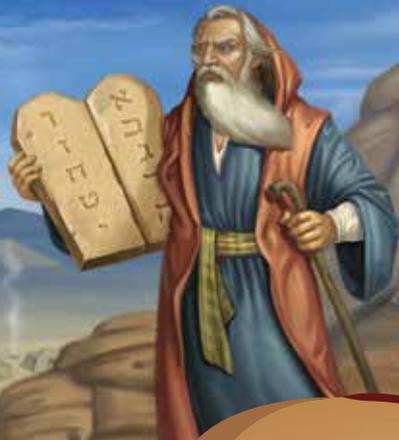


Cuisson :
1h15 min.

Préparation

Ouvrez la boîte ou le bocal de Terfass. Selon leur grosseur, coupez-les ou laissez-les entières. Ensuite, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez les bien. Coupez l'épaule d'agneau en morceaux. Épluchez l'ail et coupez-le en lamelles. Dans une marmite, versez l'huile d'olive, ajoutez les morceaux de viande et faites-les dorer à feu moyen. Au bout de 5 min, versez un verre et demi d'eau ajoutez l'ail et le curcuma. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter a feu doux pendant environ 1 h. Ajoutez les truffes et les pruneaux dans la marmite 15 min environ avant la fin de la cuisson. Servez dans un plat à tajine marocain afin d'épater toute votre famille. Une recette traditionnelle des familles marocaines pour Pessah





לא תרצה
לא תנאף
לא תגנב
לא תענה
לא תחמד



Un Pessah Cacher
avec C-P-K
tu auras.



BUBELEKH ou Bubale (les crêpes de Pessah)



INGRÉDIENTS :

pour 4 personnes

- 100g de Farine de matza
- 4 œufs
- 4 c à s de sucre en poudre (en tout) dont 2 pour saupoudrer
- 3 c à s d'huile de tournesol (en tout)
- 1 petit verre d'eau
- 1 pincée de sel



Préparation :

10 min.



Cuisson :

6 min.

Préparation:

Séparez les œufs dans deux récipients.

Battez les jaunes en incorporant 1 c à soupe d'huile, 1 c à s de sucre, la farine de matza. Versez assez d'eau pour obtenir une pâte lisse assez liquide.

Montez les blancs en neige, avec le sel. Puis incorporez-les délicatement aux jaunes avec une spatule souple, en soulevant la pâte.

Faites chauffer une poêle plate anti-adhésive, de largeur adaptée pour obtenir une galette d'1 cm d'épaisseur maximum. Huilez et versez l'appareil en une seule fois, afin qu'il s'étale uniformément. Laissez cuire à feu moyen. Retournez la BUBELEH, comme une crêpe, à la spatule, ou à l'aide d'une assiette : faites-la glisser puis retournez-la crêpe vers la poêle, laissez dorer un peu.

Servez la BUBELEH de préférence chaude, sur une grande assiette. Saupoudrez de sucre semoule et coupez-la en petits carrés. Chacun prendra son petit morceau.

C'est une spécialité de Pessah d'Europe de l'Est qu' Emmanuel Finkel m'a dit adorer!

Pour la tunisienne que je suis, c'était un mystère mais en fait cela ressemble à nos fritèges mais étalés et non en boules. Ce nom Bubaleh est plein de tendresse pour exprimer l'amour pour sa grand-mère (Boubé ou Bouba). Souvenir d'enfance marquant... qui réveille les papilles et les images de nos chers parents !

LA PRESENCE DES ABSENTS se vit AUSSI DANS LA CUISINE

Le bonheur des recettes des anciens comme le cinéma d'Emmanuel !



MOELLEUX AU CHOCOLAT NOIR



SANS GLUTEN



INGRÉDIENTS :

pour 6 personnes:

- 100g beurre
- 150 g chocolat noir
- «EMETH»
- 100g sucre semoule
- 3 jaunes d'œuf
- 3 blancs d'œuf
- 2 c. à soupe «Maïzena»
- 1 pincée sel

Pour servir : Sucre glace / Crème anglaise



Préparation :

10 min.



Cuisson :

10 min.

Préparation:

Commencez par préchauffer votre four à 180°C (th.6).

Faites fondre le beurre (ou de la margarine pour faire en version parvé) et le chocolat au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le sucre, la Maïzena, les jaunes d'œufs et fouettez vivement.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente.

Lorsque la pâte est homogène, versez dans 6 moules à muffins bien huilés. Enfournez pour 10 minutes.

Laissez tiédir avant de démouler délicatement vos moelleux au chocolat noir sans gluten qui vont ravir toute votre famille surtout à Pessah !

Saupoudrez de sucre glace et servez avec de la crème anglaise.





La Grand-Mère de toutes les Communautés
vous souhaite de **Bonnes Fêtes de Pessah**
et vous remercie de votre confiance

Pessah cacher ve sameah Mémé Hélène

Avril 2019 / Adar II- Nissan 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 25 Adar II	2 26 Adar II	3 27 Adar II	4 28 Adar II	5 29 Adar II	6 1 Nissan <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">📖 Tazria</div> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">sortie 21h17</div> <div style="text-align: right; font-size: small;">🕯️ 20h08</div>
7 2 Nissan	8 3 Nissan	9 4 Nissan	10 5 Nissan	11 6 Nissan	12 7 Nissan	13 8 Nissan <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">📖 Metsora</div> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">sortie 21h29</div> <div style="text-align: right; font-size: small;">🕯️ 20h19</div>
14 9 Nissan	15 10 Nissan	16 11 Nissan	17 12 Nissan	18 13 Nissan	19 14 Nissan	20 15 Nissan <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">📖 Pessah 1er jour</div> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">sortie 21h41</div> <div style="text-align: right; font-size: small;">🕯️ 20h29</div>
21 16 Nissan Omer 1 ^{er} j. 2ème jour de Pessah	22 17 Nissan Omer 2 ^e j. 'Hol Hamoed Pessah	23 18 Nissan Omer 3 ^e j. 'Hol Hamoed Pessah	24 19 Nissan Omer 4 ^e j. 'Hol Hamoed Pessah	25 20 Nissan Omer 5 ^e j. 'Hol Hamoed Pessah	26 21 Nissan Omer 6 ^e j. 7ème jour de Pessah 🕯️ 20h40	27 22 Nissan Omer 7 ^e j. 📖 Pessah 8ème jour sortie 21h53
28 23 Nissan Omer 8 ^e j.	29 24 Nissan Omer 9 ^e j.	30 25 Nissan Omer 10 ^e j.				

Horaire de shabbat:	6 avril	13 avril	20 avril	27 avril
Lyon	19h55/21h01	20h04/21h11	20h13/21h21	20h23/21h32
Marseille	19h51/20h54	19h59/21h03	20h07/21h12	20h15/21h22
Strasbourg	19h46/20h55	19h57/21h07	20h07/21h18	20h17/21h30

DEUX FLAMMES ARDENTES ONT SURVECU A L'HORREUR DE LA SHOAH ET ONT DONNE UN SENS A LEUR VIE



Esther Jungreis
Fondatrice du mouvement Hineni

CHACUNE VIT LE MONDE A SA FAÇON

mais toujours avec
HUMILITÉ SERVITUDE EFFACEMENT
DISCRÉTION ET PUDEUR
SAGESSE ET ÉRUDITION

SANS ELLE LE RABBI DE LOUBAVITCH
N'AURAIT PAS ÉTÉ LE RABBI

SANS ELLE LE JUDAÏSME AMÉRICAIN
AURAIT PEUT-ÊTRE DISPARU

ESTHER A SURVÉCU GRÂCE À UN MIRACLE
NOMMÉ « LE TRAIN KASTNER »

HAYA QUI QUITTA L'EUROPE À TEMPS
A ÉTÉ MEURTRIE DANS SA CHAIR
TOUTE SA VIE SA SOEUR SHEINA
ASSASSINÉE PAR LES NAZIS
RESTA GRAVÉE DANS TOUT SON ÊTRE



la Rabbanit 'Haya Mouchka
la fille du sixième Rabbi
Rabbi Yossef Its'hak Schneersohn.

*Comme ses femmes
Comme Simone Veil
Donnons un sens à nos vies !*

La neige tombe au seuil d'une synagogue
Là est assise une enfant d'Israël,
Elle reste la malgré le froid, la bise
Elle reste la malgré la fin du jour.

Vient à passer une petite troupe
Où elle reconnut l'uniforme Allemand
Elle refusa l'aumône qu'on lui offre
A l'ennemi elle dit tout fièrement

Gardez votre offre, je garde mes souffrances
Soldats prussiens, passez votre chemin
Car moi je suis une enfant d'Israël
A l'ennemi, je ne tends pas la main

Tout en priant au seuil d'une synagogue
Ma mère est morte sous ses murs écroulés
Blessée à mort par une de vos balles
Blessée à mort par un de vos boulets

Mon père est mort sur le champ de bataille
Je ne sais où l'endroit de son cercueil
Ce que je sais, c'est que votre mitraille
M'as fait porter cette robe de deuil.

Vous avez eu l'Alsace et la Lorraine,
Vous avez eu des milliers d'étrangers
Vous avez pu germaniser la plaine,
Mais ISRAËL, vous ne l'aurez JAMAIS.



*Chanson que tous ceux qui sont nés entre 1950/1960 ont fredonné dans les colonies de vacances en France ou en Afrique du Nord.
Inspirée d'une chanson française «La Strasbourgeoise» qui fût un chant de l'Armée française composée après la défaite de 1870,
un personne inconnue à ce jour, a ré-écrit les paroles pour évoquer la Shoah et la renaissance d'Israël.*



C'EST
BEAU



ET LE POULET YESH



IL EST GRAVE BON !



YESH
PREMIUM FOOD

Mai 2019 / Nissan- Iyar 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 26 Nissan Omer 11 ^e j.	2 27 Nissan Omer 12 ^e j. Yom Hashoah	3 28 Nissan Omer 13 ^e j.  20h50	4 29 Nissan Omer 14 ^e j.  A'hare Moth sortie 22h05
5 30 Nissan Omer 15 ^e j. Rosh 'Hodesh	6 1 Iyar Omer 16 ^e j. Rosh 'Hodesh	7 2 Iyar Omer 17 ^e j.	8 3 Iyar Omer 18 ^e j. Yom Hazikaron	9 4 Iyar Omer 19 ^e j. Yom Haatzmaout	10 5 Iyar Omer 20 ^e j.  21h00	11 6 Iyar Omer 21 ^e j.  Kedochim sortie 22h17
12 7 Iyar Omer 22 ^e j.	13 8 Iyar Omer 23 ^e j.	14 9 Iyar Omer 24 ^e j.	15 10 Iyar Omer 25 ^e j.	16 11 Iyar Omer 26 ^e j.	17 12 Iyar Omer 27 ^e j.  21h09	18 13 Iyar Omer 28 ^e j.  Emor sortie 22h29
19 14 Iyar Omer 29 ^e j.	20 15 Iyar Omer 30 ^e j.	21 16 Iyar Omer 31 ^e j.	22 17 Iyar Omer 32 ^e j.	23 18 Iyar Omer 33 ^e j.	24 19 Iyar Omer 34 ^e j.  21h18	25 20 Iyar Omer 35 ^e j.  Behar sortie 22h39
26 21 Iyar Omer 36 ^e j.	27 22 Iyar Omer 37 ^e j.	28 23 Iyar Omer 38 ^e j.	29 24 Iyar Omer 39 ^e j.	30 25 Iyar Omer 40 ^e j.	31 26 Iyar Omer 41 ^e j.  21h26	01 27 Iyar Omer 42 ^e j. sortie 22h49

Horaire de shabbat:	4 mai	11 mai	18 mai	25 mai	1er juin
Lyon	20h32/21h42	20h40/21h53	20h49/22h02	20h57/22h12	21h03/22h20
Marseille	20h24/21h31	20h31/21h40	20h39/21h49	20h46/21h58	20h52/22h05
Strasbourg	20h27/21h42	20h37/21h54	20h47/22h05	20h55/22h16	21h03/22h25

“À Auschwitz, dans les cendres, s'éteignent les promesses de l'homme.”

Elie WIESEL

Pour des entrées Festives et Originales!





SOUFLÉ AU FROMAGE



INGRÉDIENTS:

- 30cl de lait «Halavie»
- 4 œufs
- 30g de farine
- 100g d'emmental râpé «Haolam»
- 60g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel et poivre



Préparation :
20 min.



Cuisson :
35 min.

Préparation:

1. Faites fondre 20g de beurre et badigeonnez-en un moule à soufflé de 20cm de diamètre.
2. Dans une grande casserole, faites fondre le beurre restant, jetez la farine en pluie et faites cuire quelques minutes sur feu doux en remuant avec une cuillère en bois. Versez le lait en filet, continuez de remuer.

3. Préchauffez le four à th 6 (180°C). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Hors du feu, incorporez un à un les jaunes d'œufs à la sauce en fouettant vigoureusement avec un fouet à main.

4. Ajoutez l'emmental râpé, salez, poivrez, parfumez de muscade, remuez bien. Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Incorporez-les délicatement au mélange, sans remuer mais en soulevant la masse de bas en haut pour éviter de «casser» les blancs.

5. Versez le tout dans le moule, passez une lame de couteau tout autour de la paroi interne du moule afin de décoller la pâte (le soufflé montera régulièrement). Pratiquez également quelques entailles sur la surface avec la pointe d'un couteau. Enfourez pour environ 35 min.

Servez aussitôt.



MY CHERRY CAKE



INGRÉDIENTS :

pour un gâteau pour 4/5 personnes:

- 500g de cerises
- 225g de farine
- 100g de beurre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 50cl de lait
- 2 œufs
- 125g de sucre en poudre



Préparation :
15 min.



Cuisson :
30 min.

Préparation

- Lavez les cerises.
Ôtez la queue et les noyaux des cerises.(si vous avez un dénoyateur c'est parfait sinon coupez en 2 au couteau) !
Réservez. Préchauffez le four à Th. 6 (180°C).
Versez dans un bol: la farine, la levure, le sucre en poudre, le lait, les œufs et le beurre fondu. Mélangez le tout.
Ajoutez une cuillère à soupe d'extrait de vanille (ou 2 sachets de sucre vanillé) à la pâte.
Versez les cerises sur la pâte. Mélangez. La pâte devient plus foncée à cause de la couleur du jus des cerises, c'est absolument normal.
Beurrez un moule à l'aide d'un pinceau plongé dans soit du beurre très mou soit du beurre fondu .
Versez l'appareil dans le moule, égalisez et enfourez pendant 45 min th. 6 (180°C) . Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sec quand on le plonge dans le gâteau.
Laissez refroidir avant de déguster. Selon la variété de cerises choisie le goût du gâteau peut changer.



HAOLAM

**Vous souhaitez
bonne fête de**

**Shavuot
Hag Sameah**



Juin 2019 / Iyar - Sivan 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 27 Iyar Omer 42 ^e j. Be'houkotai sortie 22h49
2 28 Iyar Omer 43 ^e j.	3 29 Iyar Omer 44 ^e j.	4 1 Sivan Omer 45 ^e j. Rosh 'Hodesh	5 2 Sivan Omer 46 ^e j.	6 3 Sivan Omer 47 ^e j.	7 4 Sivan Omer 48 ^e j. 21h26	8 5 Sivan Omer 49 ^e j. Bamidbar sortie 22h57
9 6 Sivan 1er j. Shavouot	10 7 Sivan 2ème j. Shavouot	11 8 Sivan	12 9 Sivan	13 10 Sivan	14 11 Sivan 21h32	15 12 Sivan Nasso sortie 23h02
16 13 Sivan	17 14 Sivan	18 15 Sivan	19 16 Sivan	20 17 Sivan	21 18 Sivan 21h37	22 19 Sivan Beha'alotekha sortie 23h04
23 20 Sivan	24 21 Sivan	25 22 Sivan	26 23 Sivan	27 24 Sivan	28 25 Sivan 21h39	29 26 Sivan Chela'h Lekha sortie 23h04
30 27 Sivan	J'ai assez d'amour pour préférer ton bonheur au mien, ta vie à la mienne. Honoré de Balzac					

Horaire de shabbat:	1 juin	8 juin	15 juin	22 juin	29 juin
Lyon	21h03/22h20	21h09/22h26	21h13/22h31	21h16/22h33	21h16/22h33
Marseille	20h52/22h05	20h58/22h11	21h01/22h15	21h04/22h17	21h04/22h17
Strasbourg	21h03/22h25	21h09/22h33	21h14/22h38	21h16/22h41	21h17/22h40

**BEST
SELLERS!**

KOSHER PARVE
AFIAT ISRAËL
כשר פרווה
אפיית ישראל



Mon

*Maman
Je t'aime!*

PARVE



Gôûter

MADELEINES RONDES



**Riche
en blé!**

*Merci maman
Je t'aime!*





TARTE AU CITRON MOJITO



INGRÉDIENTS :

- 1 Pâte sablée
- «Mémé Hélène»



Crème au citron façon mojito :

- jus de 6 citrons verts
- zeste de 4 citrons verts
- 4 œufs
- 150g sucre blanc en poudre
- 150g de beurre ou margarine
- 8 branches de menthe fraîche
- 4 à 5 cuillères à soupe de rhum blanc



Préparation :
20 min.



Cuisson :
20 min.

Préparation:

Préchauffez le four à 170°C. Sortez votre pâte sablée du congélateur. Laisser décongeler 1h au réfrigérateur. Disposez la pâte dans un moule à tarte et piquez-la à l'aide d'une fourchette. Faites cuire 20 min et laissez refroidir avant de la garnir avec la crème au citron façon mojito.

Crème mojito :

Dans une casserole, mélangez les jus et zestes de citrons verts, le sucre, les œufs et les feuilles de menthe. Faites chauffer **à feu très doux** pour que les œufs ne coagulent pas, en remuant très régulièrement. Lorsque la crème commence à légèrement épaissir, retirez la casserole du feu et enlevez les branches de menthe fraîche qui auront infusé. Laissez l'appareil refroidir environ 10 minutes, puis incorporez le rhum blanc et votre matière grasse (le beurre ou la margarine) au mixeur-plongeant pour avoir une crème bien lisse.

Répartissez sur la pâte sablée cuite. Laissez refroidir complètement et placez au réfrigérateur environ 4 heures. L'idéal est de la préparer la veille, elle n'en sera que meilleure. Décorez la tarte de zestes de citrons verts ou de feuilles de menthe finement ciselées et **servez bien frais**.



雞仔子 NEMS AU POULET 雞仔子



Préparation :
40 min.



Cuisson :
10 à 15 min.



INGRÉDIENTS :

Ingrédients pour une vingtaine :

- 20 feuilles de riz
- 3 blancs de poulet
- «Yesh»
- 1 paquet de champignons noirs séchés
- 1 grande conserve de pousses de soja
- 200g de vermicelles de soja
- 2 oignons
- 2 à 3 carottes rapées
- 2 oeufs
- 1 flacon de purée de piment (facultatif ou harissa)
- huile de sésame



Préparation:

Laissez tremper les champignons dans de l'eau chaude, pour les réhydrater pendant 15 min. Rincez-les et égouttez-les.

Faites bouillir une casserole d'eau. Stoppez la cuisson et plongez-y les vermicelles pendant 5 min. Égouttez-les. Coupez-les en petits morceaux avec des ciseaux. Hachez les blancs de poulet.

Dans un grand saladier, versez de l'huile de sésame, les oignons et le poulet, ajoutez les champignons, les vermicelles et les pousses de soja, les oeufs, les carottes, le piment, sel, poivre, mélangez bien. Tous les ingrédients doivent se lier.

Trempez les feuilles de riz au fur et à mesure, dans un plat d'eau tiède (à changer régulièrement, dès que ça refroidit). Quand les galettes sont molles, étalez-les sur une serviette propre posée à plat sur le plan de travail. Enlevez l'excédent d'eau avec un papier absorbant.

Étalez-la et placez-y une bonne cuillère à soupe de farce. Enroulez en serrant bien l'arrondi sur le haut. Rabattez les côtés vers le centre et roulez en serrant bien pour former le nem. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la farce.

Faites-les frire à la poêle par 3 ou 4 pas plus car ils ne doivent pas se coller entre eux, car ils ouvriraient et ce serait la catastrophe. Disposez-les sur du papier absorbant. Servez-les avec de la laitue et de la menthe.

Extra

AMICA
CHIPS

Salé

Apéritif Grillé

Croquant

Snack

Croustillant

SNACKITOS

DEPUIS 1995 AMICA CHIPS VOUS RÉGALE ET ANIME VOS PLAISIRS GOURMANDS
CHIPS - POP CORN - GRAINES SALÉES - SNACK APÉRO



Juillet 2019 / Sivan - Tamouz 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																				
	1 28 Sivan	2 29 Sivan	3 30 Sivan	4 1 Tamouz	5 2 Tamouz	6 3 Tamouz																				
			Rosh 'Hodesh	Rosh 'Hodesh	 21h38	 Kora'h sortie 23h00																				
7 4 Tamouz	8 5 Tamouz	9 6 Tamouz	10 7 Tamouz	11 8 Tamouz	12 9 Tamouz	13 10 Tamouz																				
					 21h34	 'Houkat sortie 22h54																				
14 11 Tamouz	15 12 Tamouz	16 13 Tamouz	17 14 Tamouz	18 15 Tamouz	19 16 Tamouz	20 17 Tamouz																				
					 21h27	 Balak sortie 22h46																				
21 18 Tamouz	22 19 Tamouz	23 20 Tamouz	24 21 Tamouz	25 22 Tamouz	26 23 Tamouz	27 24 Tamouz																				
Jeûne de Tamouz					 21h19	 Pin'has sortie 22h35																				
28 25 Tamouz	29 26 Tamouz	30 27 Tamouz	31 28 Tamouz	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Horaire de shabbat:</th> <th>6 juillet</th> <th>13 juillet</th> <th>20 juillet</th> <th>27 juillet</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lyon</td> <td>21h15/22h31</td> <td>21h11/22h26</td> <td>21h06/22h18</td> <td>20h59/22h10</td> </tr> <tr> <td>Marseille</td> <td>21h03/22h15</td> <td>21h00/22h11</td> <td>20h55/22h05</td> <td>20h49/21h57</td> </tr> <tr> <td>Strasbourg</td> <td>21h15/22h37</td> <td>21h11/22h31</td> <td>21h05/22h22</td> <td>20h57/22h12</td> </tr> </tbody> </table>			Horaire de shabbat:	6 juillet	13 juillet	20 juillet	27 juillet	Lyon	21h15/22h31	21h11/22h26	21h06/22h18	20h59/22h10	Marseille	21h03/22h15	21h00/22h11	20h55/22h05	20h49/21h57	Strasbourg	21h15/22h37	21h11/22h31	21h05/22h22	20h57/22h12
Horaire de shabbat:	6 juillet	13 juillet	20 juillet	27 juillet																						
Lyon	21h15/22h31	21h11/22h26	21h06/22h18	20h59/22h10																						
Marseille	21h03/22h15	21h00/22h11	20h55/22h05	20h49/21h57																						
Strasbourg	21h15/22h37	21h11/22h31	21h05/22h22	20h57/22h12																						

La Parasha de la semaine

La médecine du travail est la preuve que le travail est bien une maladie !

Pierre Desproges

Le lundi, je suis comme Robinson Crusoé, j'attends Vendredi.

Pierre Desproges



**POULET GRILLÉ
POUR DES REPAS
ÉQUILIBRÉS!**

CHEHITA LOUBAVITCH שחיטה ליובאוויטש
YESH
PREMIUM FOOD

Surgelés
-18°C

**Pré-cuit
Prêt à
déguster!**



שחיטה ליובאוויטש
GLATT LOUBAVITCH
חלק בית יוסף
HALAK BET YOSSEF

בהשגחת
ב"ש איחוד הרבנים למנהרי
Ihoud Harabonim
Lamehadrin



גלאט חלק למנהדרין
כשר לנפש - KASHER LEPESSAH
עשוי כדור "ע" צוות שוב"ם מומחים ויר"ם
הרובינדר בעשירה מלחמה והדחה "ע" צוות טכנולוגים ירי"ם
למשירות הביו"ץ תחום הלחפוש הולנדים על האריות
GLATT KASHER LAMEHADRIN
IHOUD HARABONIM LAMEHADRIN
שחיטה ליובאוויטש CHEHITA LOUBAVITCH

DES PANÉS POUR DES REPAS FAMILIAUX TRÈS GOURMETS !



Tous les Produits YESH sont recommandés par *Mémé Hélène*



SOUPE DE POISSON



INGRÉDIENTS :

- pour 6 à 8 personnes:**
- 1,8kg de poissons variés (grattés et vidés) merlan, dorades, mullets.
 - 2 oignons
 - 2 carottes
 - 1 gros bulbe de fenouil
 - 4 c à s d'huile d'olive
 - 2 c à s de concentré de tomate
 - 50g de fromage râpé
 - Safran (un peu) et cumin
 - Sel et Poivre



Préparation :
20 min.



Cuisson :
35 min.

Préparation:

Épluchez les oignons et faites-les revenir 2 à 3 min dans une grande marmite avec l'huile d'olive. Ajoutez le concentré de tomate, les tomates concassées, le fenouil et les deux carottes concassées, le safran, le cumin. Salez et poivrez à votre convenance. Mélangez délicatement pendant 5 min, ajoutez 1 litre d'eau et portez à ébullition.

Dès les premiers frémissements, ajoutez les poissons. Couvrez et laissez cuire 30 min à partir de l'ébullition.

Passez la soupe au moulin à légumes puis au chinois.

Servez chaud dans des bols, avec du fromage râpé.



LE POULET DU GÉNÉRAL TAO OU POULET SAUCE AIGRE DOUCE



INGRÉDIENTS :

Ingrédients pour 6 personnes:

- 600g de blanc de poulet
- 1 oeuf
- 2 c à soupe de graines de sésame
- Farine, huile de friture
- 2 tiges de ciboulette ou d'oignons verts
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- 4 cuillères à soupe de sauce de soja
- 1/3 verre d'eau
- 2 c à s de vinaigre de riz (Mirin)
- 2,5 c à soupe de sucre
- 1 c à s d'huile de sésame
- 1/2 c à s de maizena
- 1/2 c à café de purée de piment sambal oelek (à défaut harissa)



Préparation :
15 minutes



Cuisson :
20 minutes.

Préparation:

Épluchez et hachez très finement l'ail et le gingembre. Préparez à l'avance la sauce dans un grand bol en y versant tous les ingrédients liquides.

Délayez dans un petit ramequin la Maizena avec un peu d'eau puis mélangez à la sauce du bol.

Coupez la chair du poulet en gros morceaux.

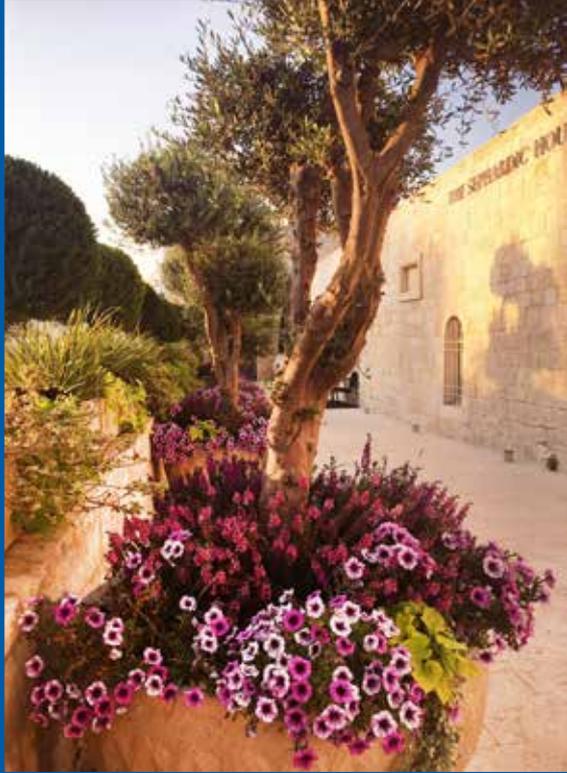
Mélangez-les avec l'oeuf dans un saladier puis farinez vos morceaux. Mettez à chauffer l'huile dans un wok et plongez les poulet à feu vif.

Le poulet devient doré en 4 min.

Enlevez l'huile brûlante du wok puis avec du papier absorbant, nettoyez-le rapidement et remettez à feu vif avec 1 c à s d'huile. Faites revenir l'ail et le gingembre pendant quelques secondes avant de verser le bol rempli de sauce : faites épaissir la sauce

Ajouter ensuite les morceaux de poulet. Remuez pour bien les imprégner. Hachez la ciboulette, versez enfin les graines de sésame et la ciboule hachée.

Servez sans attendre



Israël n'est pas seul
Israël est unique
Une unité véritable où l'ensemble du peuple, religieux ou pas,
se tient l'un à coté de l'autre
parce que dans tous les moments intenses
de Joie comme de Malheur
c'est l'essence même de l'âme juive qui se révèle et s'unit

JERUSALEM CAPITALE ETERNELLE D'ISRAEL

On pleure
On rit
On est uni pour le meilleur comme pour le pire
Comme dans la célébration d'un mariage on est heureux
et pourtant le Hatan doit casser le verre
en souvenir du temple détruit



Août 2019 / Tamouz - Av 5779

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 29 Tamouz	2 1 Av Roch Hodech 🕯️ 21h10	3 2 Av 📖 Matot - Masseh sortie 22h23
4 3 Av	5 4 Av	6 5 Av	7 6 Av	8 7 Av	9 8 Av 🕯️ 20h59	10 9 Av Début jeûne: 21h16 📖 Devarim sortie 22h10
11 10 Av Ticha Be Av Fin du jeûne: 21h57	12 11 Av	13 12 Av	14 13 Av	15 14 Av	16 15 Av 🕯️ 20h46	17 16 Av 📖 Vaet'hanan sortie 21h56
18 17 Av	19 18 Av	20 19 Av	21 20 Av	22 21 Av	23 22 Av 🕯️ 20h33	24 23 Av 📖 Ekev sortie 21h41
25 24 Av	26 25 Av	27 26 Av	28 27 Av	29 28 Av	30 29 Av 🕯️ 20h19	31 30 Av 📖 Reeh sortie 21h25

La Parasha de la semaine

Horaire de shabbat:	3 août	10 août	17 août	24 août	31 août
Lyon	20h50/21h59	20h40/21h48	20h29/21h35	20h17/21h22	20h05/21h08
Marseille	20h41/21h47	20h32/21h37	20h22/21h25	20h11/21h13	19h59/21h00
Strasbourg	20h47/22h00	20h36/21h47	20h24/21h33	20h11/21h18	19h57/21h03



CAKE AU SAUMON FRAIS ET AU FENOUIL CONFIT



INGRÉDIENTS :

- 300g de filet de saumon frais sans peau
- 2 bulbes de fenouil
- 1/2 cuil. à café de graines de fenouil
- 10cl d'huile d'olive
- 3 œufs
- 220g de farine «**Mémé Hélène**»
- 10cl de lait

«**Halavie**»



- 1 sachet de levure chimique
- 100g d'emmental râpé «**Haolam**»
- 10cl d'huile d'olive
- 3 brins d'aneth
- Sel
- Poivre du moulin



Préparation :
20 min.



Cuisson :
45 min.

1. Nettoyez les fenouils, ôtez les grosses côtes. Emincez les bulbes, faites-les revenir à l'huile avec les graines de fenouil, puis versez 10cl d'eau. Laissez-les mijoter sur feu moyen, à découvert, pendant environ 30min, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

2. Pendant ce temps, détaillez le saumon en fines tranches à l'aide d'un bon couteau. Lorsque les fenouils sont confits, préchauffez le four à Th.6 (180°C) et tapissez un moule à cake de papier d'aluminium ou sulfurisé.

3. Préparez la pâte : mettez les œufs, la farine, la levure, l'huile, le lait, du sel, du poivre et l'aneth ciselé dans une jatte et fouettez avec un batteur électrique jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajoutez alors le râpé et les fenouils égouttés, mélangez.

4. Remplissez le moule en commençant par la pâte et alternez avec les lamelles de saumon jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites cuire le cake pendant 45min environ.

Servez-le tiède ou froid, en tranches.



TOMATES FARCIES AUX ŒUFS ET FROMAGE



INGRÉDIENTS :
pour 2 ou 4 personnes :

- 4 grosses tomates
 - 4 oeufs
 - 40g de mozzarella
- «**Mémé Hélène**»



Préparation :
15 min.



Cuisson :
10 min.

Préparation:

- Coupez le haut des tomates et videz-les. (Conservez la pulpe pour réaliser une sauce tomate. rien ne se jette !)
- Salez et poivrez l'intérieur des tomates et posez-les à l'envers sur du papier absorbant pendant 10 min pour qu'elles dégorgent.
- Puis, mettez un œuf dans chaque tomate.
- Posez une lamelle de mozzarella
- Placez le tout dans un plat (y compris les chapeaux des tomates) et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Enfourez à 200°C pour 10 min environ.

C'est prêt !

Septembre 2019 / Elloul - Tichri 5780

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 1 Elloul	2 2 Elloul	3 3 Elloul	4 4 Elloul	5 5 Elloul	6 6 Elloul	7 7 Elloul Chofetim sortie 21h10
8 8 Elloul	9 9 Elloul	10 10 Elloul	11 11 Elloul Anniversaire Mémé Hélène!	12 12 Elloul	13 13 Elloul	14 14 Elloul Ki Tetse sortie 20h54
15 15 Elloul	16 16 Elloul	17 17 Elloul	18 18 Elloul	19 19 Elloul	20 20 Elloul	21 21 Elloul Ki Tavo sortie 20h39
22 22 Elloul	23 23 Elloul	24 24 Elloul	25 25 Elloul	26 26 Elloul	27 27 Elloul	28 28 Elloul Nitsavim sortie 20h24
29 29 Elloul	30 1 Tichri Rosh Hachana 1er jour					

Horaire de shabbat:	7 septembre	14 septembre	21 septembre	28 septembre
Lyon	19h52/20h54	19h38/20h40	19h25/20h26	19h11/20h12
Marseille	19h47/20h47	19h35/20h34	19h22/20h21	19h09/20h08
Strasbourg	19h43/20h48	19h28/20h32	19h14/20h17	18h59/20h02

25 ans que tous nos produits existent et ont embelli votre univers culinaire

25 ans de confiance inaltérable

25 milliards de fois



En 2019 nous fêterons les 100 ans de **Même Hélène** et les **25 ans** de la marque !

A l'an prochain si Dieu veut

