





Goûtez la vraie  
**CUISINE  
LIBANAISE**

Mezzés, plats et  
histoires à partager

Nehme Darwiche &  
Caroline Delbecque

**Lannoo**





# Contenu





Préface 09

## Mezzés froids

Recette de base du houmous	14
Houmous de Beynouth	17
Houmous de betterave rouge	17
Houmous vert	17
Houmous rouge	17
Tabbouleh	19
Babaghanouj	20
Fattoush	22
Muhammara	27
Labneh	27
Toum	28
Tarator	28
Makdous	30
Loubieh Bil Zeit	34
Shanklish	37
Kibbeh Nayyeh	37
Warah'Arish	39
Laban Bi Khyar	42
Roquette à la betterave	42

## Mezzés chauds

Makanek	45
Soujouk	46
Battata Harra	49
Samke Harra	50
Sfha	54
Makali	56
Arayes	59
Jwaneh	60
Kibbeh	62
Rakakat Bil Jibneh	66
Falafel Sahyoun	68
Ras Asfour	71
Hindbeh	72

**SAHTEIN, SMAKELIJK, BON APPÉTIT!**

## Mana'eesh

Recette de base: mana'eesh	77
Zaatar mana'eesh	78
Jibne Akkawi	81
Kishek	82
Lahme Bi Ajin	87
Les épinards	88
Légende libanaise	91

## Plats principaux

Mloukhieh	95
Fassouliah Bil Riz	96
Masbahit El Darwiche	101
Bazila Bil Riz	102
Kafta Bil Sini'eh	105
Warak Arish	106
Shish Barak	113
Shawarma au poulet libanais	114
Koussa Mehshi	117
Sayadieh	118
Hrisseh	123
Poivrons farcis à la libanaise	124
Koussa Bil Tahini	127
Fatteh libanais au poulet	130
El Kabseh	133
El Maaloubeh	134
Kafta libanaise	137
Shish Tawook	140
Aubergines de Caroline	143
Kibbeh Bil Senieh	146
Lahme Bi Ajin Traboulsi	148

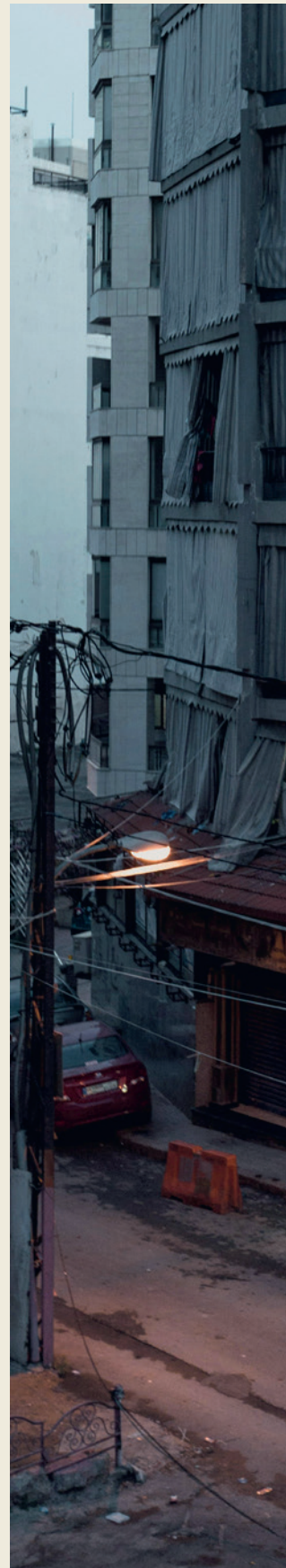
## Desserts

Mfataa	153
Sfouf	154
Riz Bi Halib	157
Ma'amoul	158
Atayef	160
Ossmaliyeh	164
Aish El Sanaya	166
Halewet El Jeben	168
Namoura	170
Meghli	173
Awwamat	174
Znoud El Sit	179
Baklava	181

Remerciements	183
---------------	-----

Sauf indication contraire, toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.

Dans la cuisine libanaise, les quantités dans les recettes sont souvent indiquées en tasses (cups). Le contenu d'une tasse standard utilisée en cuisine est en général de 240 ml. Cela correspond à la mesure américaine d'une cup qui est très souvent utilisée dans les recettes de cuisine au niveau international.







سوق

E  
T  
C

LEBANESE TOURIST & TRADING CO.  
FURNISHED APARTMENTS

فينا بطاقات تسويق  
تحويل دولارات  
بموت  
START

الخدمات التي نقدمها





# De village en village, de maison en maison



C'est l'histoire d'une Belge et d'un Libanais qui sont partis ensemble à la découverte des origines des recettes ancestrales du Liban. Nous avons voyagé de village en village, de maison en maison, nous asseyant avec des familles pour apprendre leurs secrets culinaires. Ces expériences ont formé la base du restaurant Beiruti. La joie et le bonheur que nous voyons sur les visages de nos invités au restaurant sont une preuve du pouvoir de ces recettes. Avec ce livre, nous espérons apporter un peu de cette même joie dans votre foyer.

Nehme et Caroline







I

MEZZÉS

# المقبلات

MEZZÉS: UNE SYMPHONIE  
DE DÉLICIES MINIATURES

# HOUMOUS DE BEYROUTH



Au Liban, le houmous est bien plus qu'un simple plat; c'est une véritable institution. Depuis des siècles, il accompagne nos joies et nos peines, tissant des liens entre les générations. À Beyrouth, la passion pour le houmous est sans égale. Parfois, il fait même la une des journaux, et ses variantes se livrent une compétition acharnée. Chaque famille a sa propre recette, avec ses ingrédients secrets, transmise de génération en génération.

Ma famille, quant à elle, cultive cet art depuis 400 ans. Selon notre légende, tous les cent ans, un sage vient apporter sa touche personnelle à notre recette.

Il y a longtemps, ma famille était importatrice de pistaches à Beyrouth et il y en avait un peu partout dans la maison de mes grands-parents. Un samedi soir, ma grand-mère décida d'expérimenter et osa ajouter des pistaches et du persil à son houmous encore chaud. Elle proposa à mon grand-père de le goûter, espérant un compliment. Malheureusement pour lui, il refusa de l'emmener à notre déjeuner familial du dimanche. «Malheureusement pour lui», en effet, car l'histoire raconte qu'il n'a même pas pu dormir sur le canapé; ma grand-mère l'envoya directement sur le balcon. Ma mère, voyant son père dormir dehors, fut touchée par le côté romantique de cet incident.

Ma grand-mère garda le houmous au frais et servit tout de même sa création à la famille. Ce fut un véritable succès et depuis, cette recette est notre fierté familiale et notre tradition. J'espère que vous aurez vous aussi l'audace de laisser libre cours à votre créativité.



# Recette de base du houmous

## INGRÉDIENTS

300 g de pois chiches, trempés pendant une nuit (au moins 12 heures)  
10 g de bicarbonate de soude  
2 gousses d'ail, finement hachées  
25 ml de jus de citron  
100 g de tahini  
5 g de sel  
150 ml d'eau glacée  
paprika en poudre  
persil, finement haché

## PRÉPARATION

- 1 Faire tremper les pois chiches avec la moitié du bicarbonate de soude dans un grand volume d'eau pendant une nuit. Le bicarbonate aide à les ramollir plus rapidement et rend le houmous plus crémeux.
- 2 Égoutter les pois chiches et les mettre dans une casserole avec l'eau et le reste du bicarbonate de soude. Porter à ébullition et laisser cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Écumer régulièrement. Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils peuvent être écrasés facilement sans se défaire.
- 3 Mettre les pois chiches cuits dans un robot culinaire.
- 4 Ajouter l'ail haché, le jus de citron, le tahini et le sel.
- 5 Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter progressivement l'eau glacée pour obtenir la consistance désirée.
- 6 Verser le houmous dans un bol. Creuser un puits au centre et arroser d'huile d'olive à son goût. Décorer avec du paprika ou du persil haché pour plus de saveur et de couleur.

## PRÉSENTATION

La présentation d'un dip libanais est aussi importante que son goût. Le dip doit non seulement être appétissant, mais aussi pratique à manger. Visualiser le bol ou le plat comme une vue aérienne d'un château au centre d'un lac; un lac d'huile d'olive. Commencer par remplir votre bol d'une cuillerée de dip. Exercer une pression avec la cuillère sur la zone entre le bord et le centre tout en faisant tourner le bol lentement pour former une belle colline au centre, entourée d'une mer d'huile bien lisse.









حمص بيروت

# Houmous de Beyrouth

## INGRÉDIENTS

300 g de houmous (recette de base)  
60 g de poivron rouge  
50 g de persil  
50 g de pistaches

## PRÉPARATION

Mettre le houmous dans un bol et ajouter le poivron rouge. Mélanger pendant 2 minutes. Ajouter le persil et mélanger à nouveau pendant 2 minutes. Pour terminer, ajouter les pistaches et mixer 1 minute de plus.

حمص أحمر

# Houmous rouge

## INGRÉDIENTS

200 g de houmous  
5 petits piments rouges  
5 ml d'huile d'olive  
feuilles de menthe (pour décorer)

## PRÉPARATION

Mettre le houmous dans un mixeur et ajouter l'huile d'olive et les piments rouges jusqu'à ce que le houmous devienne rouge crémeux.

حمص بالشمندر

# Houmous de betterave rouge

## INGRÉDIENTS

200 g de houmous (recette de base)  
100 g de betteraves rouges cuites, coupées en dés  
5 ml d'huile d'olive  
feuilles de menthe (pour décorer)

## PRÉPARATION

Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit crémeuse et qu'aucun morceau de betterave ne soit visible.

## PRÉSENTATION

Dresser et décorer avec des feuilles de menthe.

حمص أخضر

# Houmous vert

## INGRÉDIENTS

200 g de houmous (recette de base)  
Un bouquet de coriandre, finement haché  
5 ml d'huile d'olive  
feuilles de menthe (pour décorer)

## PRÉPARATION

Mettre le houmous dans un mixeur et ajouter l'huile d'olive et la coriandre hachée jusqu'à ce que le houmous prenne une couleur verte crémeuse.



# III PLATS PRINCIPAUX

## الطبق الرئيسي

UNE INVITATION À  
PROFITER DE LA VIE





**Superaliment.** Au cœur de chaque cuisine libanaise, la Mloukhieh est célébrée comme un trésor culinaire. Ce plat, célèbre pour ses saveurs et sa valeur nutritionnelle unique, est bien plus qu'un simple repas.

Il incarne la sagesse ancestrale des mères libanaises qui, depuis des générations, transmettent les secrets d'une cuisine qui nourrit aussi bien le corps que l'esprit.

ملوخية

# Mloukhieh

## INGRÉDIENTS

1 oignon, finement haché  
1 tête d'ail, finement haché  
huile d'olive  
1 tasse de blanc de poulet, coupé en morceaux dans le sens de la longueur  
2 tasses de feuilles de Mloukhieh (feuilles de corète ou de jute, disponibles dans les épicerie orientales), hachées  
jus de citron selon le goût  
sel et poivre au goût

Pour le riz bi sha'riye:

1 tasse de riz à grains longs  
½ tasse de vermicelles  
¼ tasse d'huile de tournesol  
1 cuillère à café de sel  
1 tasse d'eau

## PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 2 Ajouter le poulet et faire dorer.
- 3 Ajouter les feuilles de Mloukhiya hachées, le jus de citron, le sel et le poivre.
- 4 Laisser mijoter jusqu'à ce que les feuilles soient tendres.
- 5 Pour le riz: rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 6 Faire chauffer l'huile à feu moyen.
- 7 Ajouter les vermicelles et faire revenir jusqu'à ce que la pâte devienne brune.
- 8 Ajouter le riz avec le sel et mélanger jusqu'à ce que le riz soit brillant.
- 9 Ajouter l'eau et porter à ébullition, à couvert, à feu moyen.
- 10 Le riz est prêt lorsqu'il n'y a plus d'eau.

## PRÉSENTATION

Servir avec le riz. Essayez de manger ce plat au moins une fois par semaine et vous me remercerez plus tard.

**Qu'est-ce qui est indispensable en hiver?** Le Fassouliah Bil Riz, bien sûr! Ce plat emblématique, qui réchauffe aussi bien le corps que le cœur, est une véritable institution dans les foyers libanais. Une symphonie de saveurs qui résonne dans chaque maison pendant les mois les plus froids.

فاصوليا بالرز

# Fassouliah Bil Riz

## INGRÉDIENTS

1 oignon, finement haché  
1 tête d'ail, finement hachée  
huile d'olive  
2 grosses tomates, coupées en dés  
3 cuillères à soupe de concentré de tomates  
2 tasses de haricots verts, coupés  
cumin  
sel et poivre au goût

## PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 2 Ajouter les dés et le concentré de tomates et faire cuire jusqu'à ce que les tomates soient tendres.
- 3 Ajouter les haricots verts, le cumin, le sel et le poivre.
- 4 Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

## PRÉSENTATION

Servir chaud avec du riz (voir p. 95). Ce plat réconfortant transforme l'hiver en une saison chaleureuse et pleine de saveurs.









بصل













**La fierté de notre famille.** Il existe des plats qui ont non seulement le goût de la tradition, mais aussi celui de la fierté d'une famille libanaise. C'est le cas du Masbahit El Darwiche. Cette recette, transmise de génération en génération, témoigne de l'unité des familles libanaises et de la joie qui naît du partage d'un repas riche à la fois en patrimoine et en saveurs. Le nom du plat fait référence à un soufi dansant ou darwish, car vous mélangez et faites cuire les légumes ensemble. Masbahit fait référence aux 33 types de légumes différents qui composent le plat, comme dans un chapelet de prières ou *masbahet*.

## مسبحة الدراويش

# Masbahit El Darwiche

### INGRÉDIENTS

1 oignon, finement haché  
1 tête d'ail, finement haché  
huile d'olive  
2 tasses de concentré de tomates  
différentes sortes de légumes  
(selon la saison)  
sel et poivre au goût  
cannelle en poudre  
cumin

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 3 Ajouter le concentré de tomates.
- 4 Faire rôtir tous les légumes avec de l'huile d'olive et une pincée de sel dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.
- 5 Ajouter les légumes rôtis dans la casserole avec le concentré de tomates et les oignons, puis ajouter les épices. Remuer pendant 5 minutes jusqu'à ce que le liquide s'évapore.

### PRÉSENTATION

Servir chaud et savourer la fierté d'une tradition familiale.