

DR JEAN-MICHEL COHEN
Maya Barakat-Nuq



Orient ma cuisine de cœur



*Du goût et des bienfaits
en 80 recettes*

Flammarion

*Photographies de Catherine Madani
Stylisme culinaire : Judith Clavel*

*Conception graphique : Justeciel
Mise en pages : Florence Cailly
Fabrication : Louisa Hanifi
Photogravure : IGS-CF à Angoulême*

*© Flammarion, Paris, 2018
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0814-4734-9
N° d'édition : L.01EPMH001014.H001
Dépôt légal : septembre 2018
editions.flammarion.com*

Dr Jean-Michel Cohen
Maya Barakat-Nuq

*Orient
ma cuisine
de cœur*

Photographies de Catherine Madani

Flammarion





Sommaire

6 Introduction
du Dr Jean-Michel Cohen

12 Introduction
de Maya Barakat-Nuq

20 Liste des ingrédients

Les recettes

44 Apéros, mezzés et kémias
L'art de prendre le temps

66 Salades et légumes
*Comment accommoder l'ingrédient
essentiel du Moyen Orient*

100 Soupes et potages
Pour se réchauffer de temps en temps

118 Plats du quotidien
Bien manger tous les jours

148 Recevoir
Convivialité et plats festifs

174 Desserts et pâtisseries

198 Annexes





Introduction

Dr Jean-Michel Cohen

L'art culinaire

Gâce à la mondialisation nous avons désormais la possibilité de goûter à toutes les spécialités culinaires du monde entier. Notons que cet art culinaire oriental est très caractéristique selon la région ainsi que de sa population car il comporte dans sa pratique une part d'histoire à la fois individuelle et locale, spécifique aux pays en question.

La nourriture permet souvent de mieux comprendre une civilisation, comme toutes les autres formes d'art le font. C'est donc une forme d'humanité que d'apprécier les différentes spécificités alimentaires. Il ne faut pas qualifier cela de simple gourmandise, mais également l'envisager comme une forme de voyage, cette fois-ci exclusivement culinaire. Les différentes saveurs, odeurs, permettent souvent de faire travailler notre imaginaire. N'oublions pas que la nourriture comporte une partie totalement subjective, qui éveille – au-delà de nos papilles – notre capacité à l'évocation et au souvenir.

Nous sommes particulièrement friands en France de la cuisine orientale. L'une des raisons principales est qu'elle s'écarte de la nourriture traditionnelle française, en utilisant cependant des ingrédients que nous connaissons mais qui sont assemblés de façon particulière, et avec des cuissons différentes. Vous observez que l'utilisation des herbes et des épices s'assimile à notre conception du monde oriental ; leur goût est beaucoup plus prononcé que ceux que nous connaissons. Coloré, généreux, puissant en bouche, extrêmement convivial par-dessus tout. Cette cuisine orientale regroupe en général toutes les cuisines du monde arabe, comme la cuisine égyptienne, maghrébine, et surtout méditerranéenne.

Comme toutes les cuisines locales, elle est représentative des différents ingrédients que l'on peut trouver dans les pays où on la sert.

Ainsi, il est fréquent de cuisiner à l'huile pour la cuisine orientale, alors que le beurre ou les graisses animales sont plus fréquentes dans les pays du Nord ou de l'Est, pour des raisons de climat ou d'ensoleillement. La chaleur et le soleil sont deux facteurs qui rendent propice le développement des bactéries ou encore de toute substance nocive pour le corps. La conservation

est également un problème important, elle pousse à utiliser plus souvent des plats cuisinés que des plats à base d'aliments crus ou faiblement cuits, pour des raisons d'hygiène élémentaire.

Cependant, cette cuisine qui représente des traditions ne s'attache pas aux mêmes impératifs de santé qui nous sont connus aujourd'hui. N'oublions pas que la priorité de la race humaine pendant de nombreuses années était de consommer suffisamment de nourriture, afin d'avoir l'énergie nécessaire à la survie.

Ce n'est plus du tout le cas aujourd'hui : à l'inverse, nous tentons de résoudre les problèmes de surpoids et d'obésité ; nous sommes amenés à contrôler les valeurs énergétiques des aliments.

On sait aujourd'hui que l'alimentation est une affaire d'harmonie, qui signifie qu'il n'y a pas d'interdit. En revanche, il y a une nécessité absolue d'organiser les repas et les différents plats qui le composent, pour obtenir une alimentation saine et équilibrée.

Les atouts santé

Dans ce type de cuisine orientale, la particularité n'est pas la valeur diététique des plats, mais les atouts « santé ». On souligne en priorité l'utilisation des matières grasses, essentiellement d'origine végétale. La plus emblématique est bien entendu l'huile d'olive, extrêmement représentative de cette cuisine. Mais comme vous le remarquerez dans les recettes, il est possible d'utiliser d'autres huiles, telles que celles à base de sésame. Rappelons l'intérêt de cette matière grasse, riche en graisses poly ou mono-insaturés, beaucoup plus intéressante

pour l'organisme. Sans compter, bien entendu, les apports en oméga-3, dont nous connaissons l'importance aujourd'hui.

Les produits céréaliers, la semoule et ses différentes variantes comme vous le verrez dans les recettes, sont l'essentiel de l'apport en sucres lents, qui se substituent d'ailleurs au pain que nous consommons largement dans notre pays.

Les légumineuses telles que les pois chiches ou les fèves présentent un intérêt considérable depuis l'évolution de nos connaissances sur la flore intestinale. Extrêmement riches en fibres, elles sont en quelque sorte les précurseurs des probiotiques. Or, nous savons désormais que les probiotiques sont essentiels à la prévention des cancers, l'amélioration globale de l'humeur, ainsi que de l'immunité. L'utilisation intensive de cet aliment dans les recettes renforce les apports et améliore donc la prévention des maladies. Les légumineuses sont les produits « végétaux » qui contiennent le plus de protéines, en général 12 à 15 %, c'est-à-dire 40 à 50 % de plus que les produits céréaliers, les fruits et les légumes. Cela permet donc de varier les sources de protéines et donc compléter, sans les inconvénients, les protéines animales. Cette source de protéines riche en fibres présente l'avantage de ne pas contenir les graisses fréquentes dans les aliments d'origine animale. Double avantage donc : bonne quantité de protéines, augmentation de la teneur en fibres, limitation de la consommation de graisses animales.

Enfin, soulignons également la richesse en fer des légumineuses, qui permet de fabriquer l'hémoglobine, si utile pour le transport d'oxygène au tissu.

Les herbes et différentes épices que nous allons utiliser dans toutes les recettes font partie de ce qu'on appelle les super aliments.

Tomates



Poivrons

Aubergines



Légumes et aromatiques

Menthe

Corne-grecque
ou gombo

Ail

Persil plat

Courgette



Légumes et aromatiques

Ail

Il figure dans la liste des aliments présentant un effet cardio-protecteur établie par l'American Heart Association (AHA) : il s'inscrirait dans la prévention contre les cancers de l'estomac et de l'intestin grâce à ses composés sulfurés, dont l'allicine, qui pourraient empêcher la multiplication de certaines cellules cancéreuses. L'ail renferme 7 à 20 g de sélénium pour 100 g, aux propriétés antioxydantes bénéfiques contre le vieillissement cellulaire. Il a un rapport potassium/sodium assez élevé qui lui confère de fortes propriétés diurétiques. Il possède aussi un effet bénéfique sur le taux de cholestérol, aide à fluidifier le sang et contient une substance hypotensive : ces trois facteurs en font un aliment intéressant pour la bonne santé cardiovasculaire. Enfin, ses propriétés antimicrobiennes en font un allié de choix dans le traitement de certaines infections comme le rhume.

Corne grecque ou gombo

C'est un aliment extrêmement intéressant en raison de la présence d'un mucilage à l'intérieur qui permet notamment d'accroître le volume du sang. On l'utilise également pour prévenir les différents troubles urinaires. On pourrait presque le comparer à une sorte de gomme qui permettrait de capter les substances toxiques de l'environnement dans l'intestin.

Feuille de corète

On lui prête des propriétés de fortification de la vue. Par ailleurs, elle permettrait de provoquer un relâchement des tissus et serait surtout considéré comme purgative ou encore laxative. On s'en est servi dans l'Antiquité pour traiter les infections gynécologiques.

Légumes méditerranéens (aubergines, courgettes, tomates, poivrons)

Ces légumes apporteurs de fibres, de vitamines et de minéraux sont les composants essentiels des régimes méditerranéens. Ils sont l'une des principales sources des prébiotiques. C'est le produit des fibres végétales présentes surtout dans les végétaux, qui ont la particularité d'être à la source de la formation des « probiotiques », ces bactéries de la flore intestinale indispensables à la vie : activation du système immunitaire, protection de la paroi de l'intestin... Tout ce qui forme en réalité le microbiote. On l'évoque en particulier dans le cadre de la prévention de la plupart des maladies dégénératives, y compris l'Alzheimer et le Parkinson.

Légumes fermentés (kabiss)

Conserver des légumes dans du sel ou dans de la saumure sans laisser passer l'air donne ce que l'on appelle des légumes fermentés. C'est un processus qui date du néolithique. Ce procédé aboutira à la formation d'acide lactique, de gaz carbonique et de différentes enzymes. On élimine ainsi tous les petits organismes susceptibles de provoquer une putréfaction. Cette fermentation va transformer les sucres complexes et l'amidon en une forme mieux assimilée par l'organisme. Ces légumes sont donc plus digestes !



Apéros,
mezzés et
kémias

L'art de prendre
le temps



Houmous

Préparation

15 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de pois chiches cuits
3 cuillerées à soupe de tahiné
Le jus de 1 citron
2 gousses d'ail
Un peu d'eau
Sel

Pour servir

Filet d'huile d'olive
Pincée de cumin
Pincée de piment ou de paprika
Pain libanais (voir p. 65)

1 Mixez très finement les pois chiches.

2 Ajoutez dans le bol du mixeur le tahiné, le jus de citron, les gousses d'ail pelées et écrasées et du sel.

3 Ajoutez un peu d'eau pour allonger la pâte obtenue car elle est souvent trop compacte. Goûtez et rectifiez en sel et jus de citron si nécessaire.

4 Disposez dans un bol ou une assiette creuse, arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez d'épices et accompagnez de pain libanais.

– Variante –

Vous pouvez aussi ajouter une cuillerée de pignons de pin grillés, un peu de persil haché, ou une pincée de zaatar.

Trucs Santé

Contrairement à ce que l'on croit, ce n'est pas un produit aussi calorique. On compte environ 300 kcal/100 g, à condition de rester très léger sur l'ajout d'huile d'olive, pas plus de 2 cuillerées à soupe. C'est un excellent produit grâce aux pois chiches riches en fibres, en protéines et en fer, précurseurs des probiotiques. Le citron facilitera la digestion des pois chiches. La bonne ration sera de 3 cuillerées à soupe (environ 100 kcal) avec une pita (environ 100 kcal).

Trucs Cuisine

Si vous préparez le houmous à l'avance, il peut devenir plus compact au contact de l'air. Dans ce cas, allongez-le avec un peu d'eau avant de le déguster.

Vous avez ici la recette traditionnelle de la purée de pois chiches à la crème de sésame. Comme vous le savez peut-être, « houmous » signifie pois chiches. Mais ne passez pas à côté des délices plus actuels tels que le houmous de potiron, de patate douce ou encore d'avocat.



Recevoir,
convivialité et
plats festifs

Feuilles de blettes farcies

Silik malfouf

Préparation

1 heure

Cuisson

40 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

3 belles bottes de blettes
aux grandes feuilles

1 verre de riz rond

3 oignons

1 bouquet de persil

50 g de noix

4 tomates

2 cuillerées à soupe
de concentré de tomates

2 cuillerées à soupe
de mélasse de grenade

2 cuillerées à soupe
de menthe sèche

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 poignée de pois chiches cuits

Sel, poivre

1 Détachez les feuilles de blette du trognon, rincez-les et blanchissez-les 2 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et disposez-les bien étalées sur un plan de travail.

2 Lavez le riz. Épluchez 2 oignons et hachez-les ainsi que le persil et les noix.

3 Épépinez 3 tomates et coupez-les en petits dés.

4 Mélangez tous les ingrédients de la farce : riz, noix, persil, oignons, tomates, sel et poivre.

5 Sur un plan de travail ou une assiette, étalez une grande feuille de blette, coupez-la en deux en retirant les côtes. Réservez quelques côtes pour plus tard.

6 Mettez une petite quantité de farce au milieu de chaque moitié de feuille, ramenez les côtés vers le centre et roulez les feuilles jusqu'au bout en serrant. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients.

7 Étalez quelques feuilles au fond d'une marmite, ajoutez quelques côtes, une tomate et un oignon coupés en rondelles. Rangez-y les feuilles de blettes farcies, couvrez d'eau salée, ajoutez 2 cuillerées de concentré de tomates et faites mijoter 40 minutes à feu doux.

8 Dix minutes avant la fin de la cuisson, assaisonnez de mélasse, de menthe, d'huile d'olive, et ajoutez les pois chiches. Laissez refroidir dans la casserole. Servez froid.

Trucs Santé

Loin de notre traditionnel chou farci à la chair à saucisse, on découvre ici une jolie recette végétarienne. L'association du riz avec les pois chiches assure un apport en protéines végétales de bonne qualité, sans carence en acide aminé essentiel. On apprécie également la richesse en fibres et le profil lipidique idéal avec l'huile d'olive et les noix.

Trucs Cuisine

Réservez les côtes des blettes pour les préparer en salade avec du citron, de l'ail écrasé, de l'huile d'olive, de la harissa et du sel. Préparez-les aussi coupées en petits morceaux et assaisonnez avec du tahiné, du citron et du sel.

Roulez de la même façon des feuilles de vigne. Il faut prévoir 350 g de feuilles que l'on blanchit 2 minutes à l'eau bouillante.



Agneau rôti au miel et aux fruits

Préparation

30 minutes

Cuisson

55 minutes

Ingrédients pour 6 à 7 personnes

1 épaule d'agneau de 1,5 kg
3 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de miel
1 cuillerée à café de cumin
1 cuillerée à café de cannelle
1 cuillerée à café de quatre-épices
Sel, poivre

Pour les fruits

2 pommes
6 figues
6 abricots
30 g de beurre
1 cuillerée à café de quatre-épices
1 cuillerée à café de cumin en graines
1 cuillerée à soupe de miel
Sel, poivre

1 Incisez la viande profondément en plusieurs endroits et enfoncez dans les trous les gousses d'ail épluchées et coupées en deux.

2 Épluchez et écrasez la troisième gousse d'ail. Mélangez-la à l'huile d'olive, au miel et aux épices, salez.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7) et mettez la viande dans un plat allant au four. Badigeonnez-la avec le mélange au miel et enfournez. Laissez cuire 45 minutes environ.

4 Pendant ce temps, épluchez les pommes et coupez-les en quatre ou six selon leur taille. Coupez les figues en deux, ainsi que les abricots et dénoyautez-les.

5 Mettez les fruits dans une poêle avec le beurre et les épices. Faites revenir 10 minutes en mélangeant et terminez en arrosant de miel. Servez chaud avec l'épaule d'agneau.

Trucs Santé

Contrairement à ce que l'on pense l'épaule d'agneau n'est pas très grasse avec en moyenne 10 % de lipides. Cette recette gourmande sucrée-salée met à l'honneur des épices intéressantes pour leur potentiel antioxydant auquel on associe l'ail qui renferme 7 à 20 g pour 100 g de sélénium, un oligoélément antioxydant bénéfique contre le vieillissement cellulaire.

On évitera en dessert les surplus sucrés afin de contrebalancer cette recette.

Trucs Cuisine

Accommodez de la même façon un gigot, une dinde ou des cailles.

Chamwarma

Préparation

20 minutes

Cuisson

20 minutes

Marinade

2 heures

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de bavette
300 g de blanc de poulet
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuillerée à café d'épices mélangées : coriandre, clous de girofle, cardamome, poivre blanc
1 cuillerée à café de sumac
1 yaourt grec
Sel, poivre

Pour le service

4 pains arabes (voir p. 65)
1 tomate
1 oignon
2 cuillerées à soupe de persil plat haché
30 cl de houmous ou toumm
Légumes fermentés

1 Coupez les deux viandes en fines lamelles et faites-les mariner dans un plat creux avec l'huile, le vinaigre, les épices, le yaourt, du sel et du poivre. Réservez au frais pendant 2 heures en mélangeant de temps en temps.

2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et mettez la viande dans un grand plat allant au four avec sa marinade. Faites cuire pendant 20 minutes en retournant les lamelles de viande à mi-cuisson.

3 Ouvrez les pains en deux, tartinez-les de houmous. Disposez par-dessus des lamelles de viande et parsemez de tranches de tomate, d'oignon, de persil haché et de légumes confits. Roulez-le et recommencez l'opération avec l'autre. Dégustez.

Issu d'une baie, le sumac possède des propriétés bénéfiques pour la résistance des petits vaisseaux. C'est également un produit intéressant pour favoriser la digestion.

On apprécie l'utilisation d'un yaourt et non de crème dans cette recette qui limite l'apport en lipides et qui permet l'ajout de probiotiques qui favorise une flore intestinale en bonne santé !

Trucs
Santé

Trucs
Cuisine

Pour conserver le sandwich chaud, passez-le 2 minutes dans un appareil à paninis ou au four.





The background is a grey, textured surface, possibly a table or countertop, with some dark spots and smudges. Three small, delicate white flowers with yellow centers are scattered across the upper right portion of the image. The title 'Desserts et pâtisseries' is written in a large, black, cursive font, centered on the page.

Desserts et pâtisseries

Précisons dans ce chapitre que nous ne rechercherons aucun caractère diététique à la plupart de ces recettes. Les desserts et pâtisseries, hors exceptions, sont des friandises qui font partie du plaisir de l'alimentation et ne prétendent pas servir un caractère spécifiquement diététique. Cependant certaines d'entre elles comportent des ingrédients particulièrement intéressants. C'est l'occasion de les détailler plus précisément. En petite quantité et de façon occasionnelle, ces recettes nous permettent de prendre tout simplement une petite ration de plaisir.

Petits gâteaux aux pistaches

Maamoul

Préparation

1 heure

Repos

1 heure

Cuisson

35 minutes

Ingrédients pour une dizaine de personnes

Pour la pâte

1 kg de farine
500 g de beurre
12,5 cl d'eau de fleur d'oranger
12,5 cl d'eau
1 pincée de sel

Pour la farce

400 g de pistaches
400 g de sucre en poudre
6 cuillerées à soupe d'eau
de fleur d'oranger

- 1 Sortez le beurre du réfrigérateur quelques heures à l'avance pour le faire ramollir.
- 2 Mélangez du bout des doigts la farine et le beurre ramolli, et ajoutez en une seule fois l'eau de fleur d'oranger et l'eau.
- 3 Formez rapidement une boule sans trop travailler la pâte qui doit avoir l'aspect d'une pâte sablée.
- 4 Placez la pâte au réfrigérateur pendant une heure environ.
- 5 Hachez les pistaches et mélangez-les au sucre et à l'eau de fleur d'oranger.
- 6 Sortez la pâte du réfrigérateur et formez des boules de pâtes de la grosseur d'une grosse noix et faites un petit creux dans lequel vous glissez un peu de farce.
- 7 Refermez le creux et aplatissez légèrement le gâteau avec la main.
- 8 Dessinez des rayures ou des quadrillages avec la pointe d'une fourchette ou d'un couteau.
- 9 Disposez les gâteaux sur une plaque beurrée ou sur du papier sulfurisé et faites cuire au four à 190 °C (th. 6/7) pendant 30 à 35 minutes. Les gâteaux doivent être à peine colorés, saupoudrez-les de sucre glace à la sortie du four.

Trucs Santé

La pistache est le fruit du pistachier originaire d'Asie, qui se plaît dans le climat méditerranéen. C'est une graine verte entourée d'une coque dure qui s'ouvre à maturité. Elle est consommée simplement grillée et salée à l'apéritif et intègre un grand nombre de préparations tels que les terrines, farces mais aussi les gâteaux et les glaces. C'est une graine très riche en calories apportant plus de 570 kcal/100 g répartis ainsi : 21 % de protéines végétales, 27 % de glucides et enfin 46 % de lipides. Ces derniers sont essentiellement des acides gras insaturés et plus particulièrement de l'acide oléique ayant la propriété de diminuer le taux de cholestérol sanguin et augmenter le taux de « bon » cholestérol (HDL). Elles sont de plus riches en fibres (10 g/100 g) facilitant le transit intestinal. Les pistaches participent enfin à la couverture de nos besoins en phosphore, calcium, fer, magnésium, cuivre et sélénium.

Trucs Cuisine

Remplacez la moitié de la farine par de la semoule fine pour une pâte un peu plus croustillante.

