

SOMMAIRE

Préface	9
Introduction	11
Les mezzés, miroir de la diversité	13
Les salades libanaises	14
Fattouche	15
Tabboulé	16
Tomates au cumin	18
Salade de fonds d'artichauts et de fèves	18
Roquette aux olives	19
Les légumes à l'huile	20
Feuilles de vigne farcies	2a
Gombos à l'huile d'olive, bémié bzeit	22
Haricots plats à l'huile d'olive	22
Maghmour d'aubergines	24
La cuisine au sésame	26
Moutabbal	27
Moutabbal de courgettes	28
Mooutabbal de blettes	28
Sauces à base de téhiné	29
Sauce tarator	29
Sauce tajine	29
Hommos	30
Les légumes secs	32
Moudardara, salade de lentilles blondes	33
Moujaddara, plat biblique	34
Moujaddara de lentilles corail	35
Falafels	36
Navets au vinaigre	37
Les mouajjanates	38
Manaïches, galettes de pain au zaatar	39
Rekakats, Cigares feuilletés au fromage et au persil	40
Samboussiks	41
Lahm-be-ajîne, petites tartes fines à l'agneau et aux tomates	42
Fatayers aux épinards	44
Fatayers aux blettes (variante)	44
Les fromages du Liban	46
Chankliche en salade	47
Halloum poêlé	48
Labné	49
Les soupes	51
Adass-be-hamod, soupe de lentilles aux blettes et au citron	52
Soupe de lentilles corail à la tomate	54

Soupe de lentilles blondes	54
Soupe de poulet aux vermicelles	55
Hamiss, soupe aux oignons doux	55
Soupe d'hiver aux légumes	56
Les kebbés	59
Kebbé de pommes de terre	60
Kebbé de potiron	62
Boulettes de kebbé frites	63
Kebbé méchouiyé	64
Kebbé nayyé, tartare de kebbé	65
Kebbé de poisson	66
Petites boulettes de poisson à la coriandre (variante)	66
Kebbé bil saïniyé, kebbé au four	68
Kebbé au yaourt	69
Khiar bi laban, yaourt au concombre	69
 Les plats de légumes	 71
Yakhné-t-bémié, ragoût de cornes grecques ou gombos	72
Yakhné-t-ardichawké, ragoût de fonds d'artichauts	73
Yakhné-t-bazella, ragoût de petits pois	74
Yakhné-t-batata, ragoût de pommes de terre	76
Yakhné-t-loubieh, ragoût de haricots coco verts	77
Riz basmati	77
Riz aux vermicelles	77
Yakhné-t-fassoulia, ragoût de haricots blancs	78
Fatté aux aubergines	79
Fatté-t-halioun, aux asperges	80
Fatté-t-hommos, aux pois chiches	80
Fatté-t-khodra, aux légumes	82
Aubergines au yaourt de brebis	83
Koussa bel-laban, courgettes farcies à l'agneau et au yaourt	84
Ablama, assortiment de légumes farcis	86
Feuilles de chou farcies	88
Cheikh-elmehchi, aubergines farcies	88
Courgettes et feuilles de vigne farcies	89
 Les plats de viande et de volaille	 91
Les kaftas	92
Kafta au four	93
Kafta nayyé, tartare de kafta	94
Kafta de poisson (variante)	94
Kafta grillée	94
Kafta en boules frites	95
Les grillades	96
Cailles au sumac	97

Côtelettes d'agneau aux 7 épices.97
Chiche taouk, brochettes de poulet mariné aux 7 épices.98
Toum bzeit ou crème d'ail à l'huile.98
Farrouj méchoui, poulet grillé à l'ail.99
Les plats de fête.	100
Gigot d'agneau et riz aux fèves.101
Agneau et riz aux cinq épices.102
Friké-t-tyour aux trois oiseaux.104
Bourghol bedfine.104
Royale mouloukhié.106
Poulet et riz aux 7 épices.107
Maaloubé-t-batenjane, gâteau d'aubergines.108
Grissini de blé et d'agneau à la cannelle.110
Grissini au poulet (variante).110
Daoud bacha, boulettes d'agneau haché.111
Bourghol à la tomate.111
Masbaht-eldarwich.112
Les plats de poisson	115
Siyyadiyé.116
Daurade royale aux aubergines.118
Mulet noir épicé.118
Salade de poulpe à la coriandre.119
Calmars à l'ail et à la coriandre.120
Sabbidij, seiches à l'encre.122
Le sultan des poissons et sa friture de chou-fleur et d'aubergine.123
Friké de poissons.124
Les douceurs	127
Haytaliyé.128
Gâteau de massepain aux noix.130
Meghli.131
Atayef-bil-achta.132
Maamoul de Pâques.134
Aweymettes, beignets au sirop.136
Khcheif, salade d'abricots secs à la rose.137
Snayniyé.138
Soupe de fraises à la fleur d'oranger.140
Poires à l'arak.142
Maakaroun.144
Pommes et bananes à la cannelle.145
Rozz-bi-halib, riz au lait.145
Osmallié.146

Les glaces	149
Glace au halva	150
Glace à [a fraise	150
Glace au sahlab	151
Glace à la	rose.....151
Les cafés	153
Café noir	154
Café blanc	154
Kaak à l'anis	155
Kaak téta Nazira	155
Sfouf	156
Les produits libanais	159
Le bourghol	160
Les pains libanais	161
Le sumac	162
Les pignons de pin	163
Le zaatar	164
Les épices	165
Le mélange aleppin ou mélange 5-épices	165
Le mélange 7-épices	165
Le debs remmane, la mélasse de grenade	166
La mélasse de caroube	166
La mélasse de raisin	167
La téhiné, la crème de sésame	167
La friké	168
Le mazahr, l'eau de fleur d'oranger	169
Le maward, l'eau de rosé	169
Index des recettes par ingrédients principaux	170
Où trouver les produits libanais et les épices	174
Remerciements	175