



CENTRE CULTUREL POPINCOURT  
« al syete » *la maison judéo espagnole à Paris*



*Pessah alegre*

*kon vuestros*

*familia i vuestos amigos.*

Pour Pessah il est dit que

*« celui dont la famille sera trop peu nombreuse  
pour manger un agneau s'associera avec son voisin » ;*

**c'est de ce jour qu'est né le seder collectif et  
la tradition juive d'inviter les esseulés.**

*Mars 2013*



**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
*« al syete » la maison judéo espagnole à Paris*



## Le menu de Pessah :

- ✚ **Harosset** *(le « mortier » de Pessah)*
- ✚ **Arope** *(sirop)*
- ✚ **Guevos haminados** *(œufs à la turka)*
- ✚ **Keftes de prasa** *(boulettes de poireaux)*
- ✚ **Mina de spinakas** *(feuilleté d'épinards)*
- ✚ **Pichkado kon agristada** *(poisson à la sauce aigre)*
- ✚ **Cordero i myel al orno** *(épaule d'agneau au miel, au four)*
- ✚ **Havas freskas** *(fèves fraîches)*
- ✚ **Aroz** *(riz à la turka)*
- ✚ **Bimuelos de matsa i patatos** *(beignets de Pessah)*

**de Clara Menache**



**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
« al syete » *la maison judéo espagnole à Paris*



## HAROSSET DE PESSAH

### Ingrédients :

-1 poignée de dattes, 1 poignée de noix, 1 à 2 pommes selon la grosseur, du sucre, 1 orange, 1 citron, de la cannelle

### Préparation :

Hacher menu les dattes dénoyautées, râper les pommes. écraser grossièrement les noix.

Râper la peau de l'orange bien lavée.

Mélanger soigneusement le tout, ajouter la cannelle, le jus du citron et le sucre. Goûter et rectifier l'assaisonnement au goût.

On peut en faire en quantité, le *harosset* est très apprécié au repas du *Séder*.

***Il symbolise le mortier que les Juifs pétrissaient pour fabriquer les briques de pharaon***



CENTRE CULTUREL POPINCOURT  
« al syete » *la maison judéo espagnole à Paris*



## AROPÉ

### Ingrédients :

\*2 verres de sucre, 3 verres d'eau, 3 cuillers à soupe de miel et le jus d'un citron (à doser selon le goût)

### Préparation :

\*mettre le tout dans une casserole, faire bouillir, réduire le feu et cuire 15 à 20 mn pour que le sirop glisse en filet le long d'une cuillère en bois.

*Ce sirop arrosera tous les mets d'entrées de Pessah, guevos haminados, keftes de prasa, mina ..... c'est un délice*



## GUEVOS HAMINADOS

### Ingrédients et préparation :

1. des pelures d'oignons en quantité, du marc de café, du sel, du poivre et une grande tombée d'huile et des œufs, au moins 1 par convive.
2. le matin, dans une casserole déposer les œufs, couvrir d'eau et ajouter les ingrédients. Couvrir la casserole.
3. faire bouillir délicatement, ensuite laisser frémir les œufs toute la journée.
4. a la fin de la journée, rincer les œufs, ils sont dorés foncés, les écaler et les présenter sur un plat.

### Dégustation

*Chacun, dans son assiette arrosera d'arope largement tous les mets qu'il souhaite.*



**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
« al syete » *la maison judéo espagnole à Paris*



## KEFTES DE PRASA

### Ingrédients :

2 kgs de poireaux moyens en grosseur, 3 pommes de terre à purée, de la farine de matsa, du sel et de l'huile.

### Préparation :

\*Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et cuire dans l'eau salée 20 mn. Les égoutter, les écraser, réserver.

\*Bien laver les poireaux, les plonger dans une casserole d'eau bouillante et les laisser cuire 30 à 45 mn. Ensuite les égoutter dans une passoire puis les déposer sur du papier absorbant en le changeant autant que nécessaire.

\*Couper menu, menu, les poireaux, les déposer dans un saladier, ajouter les pommes de terre cuites écrasées, bien mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement.

\*Former des boulettes plates, les retourner dans la farine de matsa et les plonger dans de l'huile bouillante, les faire dorer recto-verso et les déposer une fois cuites sur du papier absorbant.

*Ces boulettes se dégustent tièdes, arrosées d'un filet de arope*





CENTRE CULTUREL POPINCOURT  
« al syete » *la maison judéo espagnole à Paris*

## MINA DE ESPINAKAS

### Ingrédients

\*6 à 8 plaques de matsa, 500 grs d'épinards en branche surgelés, 200 grs de fromage râpé (au choix), 3 œufs, 1/2 verre d'huile et du sel.

### Préparation

\*Faire décongeler les épinards, surtout bien les égoutter et les faire revenir dans un peu d'huile, saler ; y ajouter le fromage râpé, 2 œufs, du sel en goûtant, bien mélanger et réserver.

\*Ensuite tremper rapidement une feuille de matsa dans de l'eau tiède, la déposer sur du papier absorbant puis au fond d'un plat huilé ; étendre une couche de farce aux épinards, puis une feuille de matsa légèrement trempée, une couche d'épinards et terminer par une feuille de matsa.

\*arroser d'un peu d'huile, badigeonner de jaune d'œuf. Faire cuire à four chaud, thermostat 7, durant 40 à 45 mn.

***\*Découper les parts en losanges, servir tiède, arroser de arope .... C'est un plat originaire de Smyrne.***



**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
*« al syete » la maison judéo espagnole à Paris*



## PICHKADO AGRISTADA

### Ingrédients :

Un poisson blanc (colin), 2 œufs, 2 grandes cuillers à soupe de farine de matsa, 1 citron, un peu d'huile.

### Préparation :

\*Cuire le poisson dans un court bouillon légèrement salé, 10 à 15mn. Laisser refroidir et sortir le poisson du court couillon. Le débarrasser de la peau et des arêtes, disposer les morceaux au fond d'un plat.

\*Dans une casserole battre au fouet les 2 œufs et peu à peu ajouter le jus du citron, en quantité selon le goût, puis peu à peu la farine de matsa. Une fois la farine absorbée, poser la casserole sur un feu moyen et verser doucement en fouettant le  $\frac{1}{2}$  litre du court-bouillon, laisser épaissir, **sans bouillir**. Si la sauce ne semble pas assez épaisse rajouter un peu de farine, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

\*Laisser refroidir la sauce agristada puis la verser sur le poisson dans le plat et décorer d'un léger filet d'huile.

***A déguster en fermant les yeux, quelle saveur !***





**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
*« al syete » la maison judéo espagnole à Paris*



## **CORDERO I MYEL AL ORNO**

### **Ingrédients :**

1 épaule d'agneau désossée (*réserver l'os pour le plateau de seder*),  $\frac{1}{2}$  verre d'huile, 1 jus de citron, 3 cuillers à soupe de miel.

### **Préparation :**

Bien mélanger l'huile, le jus de citron, le miel.

Faire macérer l'épaule, soit ficelée, soit coupée en morceaux dans le mélange en le retournant régulièrement durant environ 4 hres.

Préchauffer le four à 200°-220° ; dans une cocotte à four déposer l'épaule, verser en arrosant avec le mélange huile-citron-miel, laisser dorer en retournant la viande, couvrir et laisser cuire à feu plus doux 1h30 à 2h en surveillant pour ajouter un peu d'eau si nécessaire. C'est un délice .....

*Servir accompagné de riz et de fèves fraîches, le tout préparé à « la turka »*



**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
*« al syete » la maison judéo espagnole à Paris*



## HAVAS FRESKAS

### Ingrédients :

**\*1kg de fèves, sel, poivre, 2 sucres, 3 oignons frais, 5 c. d'huile**

### Préparation :

**\*Eplucher les fèves, enlever le pédoncule avec patience, couper les fils des cosses, puis les couper en morceaux de 1,5 cm.**

**\*Les faire tremper dans de l'eau salée et citronnée pour éviter qu'elles noircissent.**

**\*Dans une cocotte mettre un peu d'huile, faire revenir ensemble les fèves, les oignons épluchés et émincés, le sucre et le sel pendant 5 mn à feu vif tout en remuant.**

**\*Couvrir, baisser le feu et laisser cuire 1h suivant la grosseur des fèves.**

*Les fèves se dégustent chaudes ou tièdes*



**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
« al syete » *la maison judéo espagnole à Paris*



## AROZ A LA TURKA

### Ingrédients :

Pour 1 verre d'huile, 1 verre d'eau plus 1/10<sup>ème</sup>, un fond d'huile, du sel, un double papier absorbant.

### Préparation :

Dans une casserole faire chauffer le fond d'huile, y verser le riz, le faire revenir sans qu'il prenne couleurs, puis ajouter l'eau, le sel et couvrir.

Surveiller la cuisson, dès que l'eau semble absorbée, arrêter la cuisson, intercaler le papier absorbant entre la casserole et le couvercle, laisser absorber la vapeur d'eau.

Quelques minutes après le riz est prêt à être déguster, il se détache grain à grain .....



**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
« al syete » *la maison judéo espagnole à Paris*



### **BIMUELOS de MATSA**

#### **Ingrédients :**

Pour une feuille de matsa il faut 1 œuf, de l'huile pour faire frire les bimuelos  
.Il est bien de préparer 6 feuilles de matsa en même temps

#### **Préparation :**

Tremper assez rapidement les galettes dans de l'eau tiède mais qu'elles soient imprégnées, les poser sur du papier absorbant, les émietter dans un saladier puis verser dessus les œufs battus, bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Dans de l'huile chaude verser l'une après l'autre des cuillers à soupe de cette pâte. Laisser dorer les bimuelos quelques mn de chaque côté. Une fois les bimuelos dorés, les déposer dans un plat sur du papier absorbant, les déguster tièdes, saupoudrés de sucre ou arrosés de *arope* (sirop).

### **BIMUELOS DE PATATAS**

#### **Ingrédients**

- .500 g de pommes de terre pour la purée purée.
- .4 œufs
- .50 g de fromage râpé
- . $\frac{1}{2}$  verre de farine de matsa
- .de l'huile pour faire frire les bimuelos

#### **Préparation**

Cuire les pommes de terre, les écraser en purée. Battre les œufs en omelette et les ajouter à la purée de pomme de terre avec le fromage et le sel. Bien mélanger. Si la pâte est trop épaisse ajouter un peu de lait. Chauffer l'huile et procéder comme précédemment avec une cuiller à soupe pour former les beignets. Faire cuire et dorer 10 à 15 mn les beignets, les retourner puis les déposer sur un papier absorbant sur un plat. Les déguster comme les bimuelos.

**Ces savoureux beignets se cuisaient dans une poêle spéciale dont le fond était creusé de cavités : « tava de bimuelos ». Cette poêle faisait partie de la panoplie indispensable de Pessah.**





**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
*« al syete » la maison judéo espagnole à Paris*



## La Matsa ...

**CENTRE CULTUREL POPINCOURT**  
*'al syete' la maison judéo espagnole à Paris*  
7, rue La Vacquerie 75011 Paris Tél : 01 77 10 94 48  
Site Internet : [www.alsyete.com](http://www.alsyete.com) E-mail : [soutien@alsyete.com](mailto:soutien@alsyete.com)  
Association Loi 1901 sans but lucratif