



Cours de cuisine « Les salades de Chabbat » animé par Delphine Lok



Lundi 11 mai 2015 à 19h00 – ma.com

Salade d'aubergines et pignons grillés



Ingrédients (pour 6 personnes)

3 aubergines
2 tomates
1 cuillère à soupe d'ail en poudre
50 g de pignons
1 carreau de sucre
1 filet de citron
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

Laver les aubergines, les couper en morceaux, saler
Les dégorger dans une passoire pendant 20 min
Eplucher les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés
Chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir l'ail
Ajouter les tomates, le citron, le sucre, sel et poivre et laisser mijoter 10 mn environ
Griller à sec les pignons de pin - réserver
Poêler à part les aubergines pendant 15 min en les mélangeant de temps en temps
Les égoutter sur du papier absorbant.
Ajouter les aubergines au mélange tomates, mélanger bien et ajouter la coriandre
S'il y a trop de jus, faire mijoter 15 à 20 min jusqu'à évaporation
Laisser refroidir puis mettez au frais pendant 1 à 2 h dans un saladier recouvert de film étirable
Ajouter les pignons au moment de servir.

Petite astuce : *Pour peler les tomates plus facilement, mettez-les quelques minutes dans l'eau bouillante.*

NOTES : _____

Oeufs hachés aux Oignons - Gehakte Eier



Ingrédients (pour 6 personnes)
8 œufs cuits presque durs (8 min)
Une petite tasse d'échalotes ou d'oignons blancs hachés finement
Sel- poivre
3 cuillères à soupe d'huile

Préparation

Passer légèrement les échalotes ou les oignons à la poêle pour les rendre plus digestes
Hacher finement, les œufs
Mélanger les œufs hachés et les oignons hachés
Ajouter l'huile, sans écraser le mélange qui doit rester aéré
Saler et poivrer selon les goûts

Servir avec du pain, des toasts, des matzot, de la halla...

NOTES : _____



Chabbat
Chalom