

# Livre de recette du temps de la bible

D'après les nourritures aux temps de bible Editions LLB

« Le seigneur votre Dieu va vous faire entrer dans un bon pays, arrosé par des torrents et par l'eau de nombreuses sources qui jaillissent des profondeurs dans la plaine ou dans la montagne. C'est un pays où poussent le blé et l'orge, la vigne, le figuier et le grenadier, un pays qui abonde en olive et en miel » (Deutéronome 8.7)

## Liste des ingrédients existants du temps de Jésus.

**Le Blé** : farine, semoule, boulgour et l'orge

**Les légumes** : le concombre, les oignons, les betteraves, la courge, l'ail, les lentilles et les fèves

**Les fruits** : raisins, pommes, grenades, dattes, figues, le cédrat, les noix, les amandes

**Les viandes et poissons** : vache, mouton, chèvre, volaille, œuf

**Fromage frais** : feta.....

**Huile d'olive**

**Miel** : le sucre raffiné n'existait pas.

**Boisson** : seul le vin et l'eau étaient consommés

---

**Les recettes** : Les pains : p.1 ; Les laitages : p.2 ; Les légumes : p.3 ; Les viandes et volailles p.3 ; les desserts p. 4

## Les pains

- **Pain sans levain** « Ils firent des galettes cuites » (Ex 12. 39)

2 verres de farine complète,  $\frac{3}{4}$  verre d'eau froide, 2cs d'huile d'olive, 1c.c sel. On peut y ajouter au choix : oignon, ail, sésame,

Mélangez le tout et pétrir la pâte 3 minutes. Ajoutez le condiment de votre choix. Divisez en 8 boules dont vous formerez des galettes minces. Piquez- les avec une fourchette et faites-les cuire au four 10 minutes (250° C).

- **Pain biblique de Sara**« Pétris trois séats de fleur de farine et fait en des galettes » (Genèse 18.6)

(La levure n'existait pas, on utilisait comme levain une pâte fermentée au contact de l'air.)

Levain :  $\frac{3}{4}$  verres de farine complète,  $\frac{3}{4}$  verres d'eau

Mélangez la farine et l'eau et laissez reposer dans un endroit tiède sans couvrir pendant 4 jours en remuant de temps en temps.

Pâte : 6 verres de farine complète, 2cc d'eau chaude ,2 c.s d'huile olive ,2cc de sel

Mettre la farine, l'eau, le sel, le levain dans un saladier et pétrir 10 minutes. Frottez là d'huile d'olive. Couvrez et laissez lever pendant 3 ou 4 heures. Pétrissez à nouveau, partagez en deux et faite cuire 1 heure les pains à 180°.

- **Pain au fromage de caton**

« *C'est de lait et de miel que se nourrira quiconque sera resté dans le pays* » (Ézéchiel 7 22)

2 verres de feta égouttée, 1verre de farine, 12 feuilles de laurier sauce, 2 œufs, 4c.s de miel

Ecrasez le fromage dans un saladier jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Ajoutez la farine et les œufs battus pour obtenir une pâte collante. Partagez en 4 et formez des pains ronds et plats. Déposez-les sur une plaque huilée avec 3 feuilles de laurier sous chaque pain. Faites cuire au four 1h à 200 °. Badigeonnez de miel à la sortie ;

## Les laitages

**Yaourt au miel** « *un pays ruisselant de lait et de miel* » (Ex 3.8)

225g de Yaourt de type grec, 3 c.s de miel, 5g de pistache non salées

Fouettez le yaourt, ajoutez le miel en créant un effet marbré. Décorer avec des pistaches. Vous pouvez y tremper des fruits frais.

**Le gobi de chobi** « *Du miel, du lait fermenté..... et des fromages de vache* »

1verre de semoule, de l'huile pour la friture, 1 verre de ricotta, du miel

Mélangez la semoule et le fromage pour obtenir une pâte épaisse. Les Mains mouillées, formez des boules de tailles moyennes. Faites-les frire en tournant souvent afin de les dorer. Égouttez sur de du papier absorbant, roulez dans le miel et servez-les boules peuvent être recouvertes de graines de sésame ou de pavot.

## Les légumes

Salade de betterave, Concombre au yaourt (concombre en tranche, yaourt, huile d'olive, sel, aromate : menthe ou ciboulette. Salade de lentille. Salade de fève. Boulgour ou semoule (taboulé aux concombres)

- **Salade de boulgour** « *Un pays de froment, d'orge, de vigne, de figuiers* » (Deut 8.8)

1 verre de boulgour, ½ c.c de sel, 2 c.s d'amande, 1 verre d'eau, 1c.s de pignons 2 c.s de jus de raisin .1/4 verre de raisin sec.

Portez à ébullition le boulgour, le sel, les pignons, les amandes, le verre d'eau 10 minutes. Égoutter ajoute le reste des ingrédients.

## Viandes et volailles

- **Rôti d'agneau**

Prendre une tranche de gigot frottez la viande avec le miel ou l'huile d'olive, la moutarde et l'ail. Laisser reposer 1h et faire grillée à la poêle,

- **Boulette de viande hachée de bœuf.**
- **Les chiches kebabs de Salomon**

« *Chaque jour les vivres de Salomon étaient...et de volailles engraisées* »

Marinade :

1 gousse d'ail finement émincé  
4 cc de cumin moulu  
2cc de sel  
2cc de poivre fraîchement moulu  
1cs de coriandre ciselée  
1cs de safran (curcumas)  
1cs d'huile d'olive

Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Désossez le poulet et découpez-le en morceaux. Versez la marinade sur la viande et mettez au réfrigérateur pendant – heures. Cuire les morceaux de viande (variante : Enfilez les morceaux de viande sur des baguettes de bois et faites griller au barbecue 4 à 5 minutes de chaque côté)

Accompagné d'une sauce aux amandes

½ verre de dattes en petits morceaux

½ verre d'amandes grossièrement hachées  
½ cc de cumin moulu  
½ cc de romain  
1cs de vinaigre de vin  
1cs d'huile d'olive  
½ cs de coriandre  
1 verre de bouillon de volaille  
sel et poivre

Mélangez tous les ingrédients secs et ajoutez ensuite le vinaigre, le bouillon et l'huile d'olive. Faites cuire 5 minutes, ajoutez le poulet et faites cuire encore 10 minutes.

## Desserts

« *Soutenez-moi avec des gâteaux de raisins, rafraîchissez-moi avec des pommes* »

(Cant 2.5)

- **Gâteau de semoule et d'amande** « *Du miel, du lait fermenté... et des fromages de vache* » (2 sam 17.29)

1 verre de beurre, 1/2 verre de miel, 1 verre d'amande en poudre, ½ verre d'amande, 1 verre de lait, 2 verre de semoule, 2 C.S de yaourt

Sirop : 2/3 verres de miel, 1/3 de verre d'eau, cannelle.

Beurrez une petite moule carrée. Portez à ébullition les ingrédients du sirop, laissez mijoter pendant 5 minutes. Retirez du feu. Faites fondre le beurre et le miel dans le lait et retirez du feu. Ajoutez la semoule, les amandes en poudre et le yaourt. Remuez bien avant d'ajouter délicatement les amandes blanches. Versez la préparation dans le moule, cuire à 180° 30 à 40 minutes. A la sortie du four arroser avec le sirop

- **Gâteau de semoule** (ajouter éventuellement des fruits secs)
- **Gâteau à l'huile**

« *Avec de la farine de blé, tu confectionneras des pains sans levain, des gâteaux à l'huile* » (ex 29.2)

2 verres de semoule 4 verres d'eau froide ½ c.c sel 1 verre d'huile d'olive 1 feuille de laurier pour chaque galette.

Faites brunir la semoule dans une grande poêle pendant 2 à 3 minutes sans cesser de remuer. Mettez-la dans un saladier et l'ensemble épaissit et se dessèche un peu (environ 7 minutes). Ôtez du feu et laissez refroidir. Ajoutez lentement l'huile d'olive qui doit être absorbée. Après vous être mouillé les mains, formez de petites galettes de la taille d'un cookie. Déposez-les sur une plaque et faites cuire 10 à 15 minutes dans un four moyen. Arrosez chaque galette d'un peu de miel lorsqu'elles sont encore tièdes.