

Proposition de menu pour un repas biblique autour de la figure d'Abraham.

Le repas qu'Abraham a demandé à Sara de préparer pour les visiteurs est composé des meilleurs produits dont ils disposaient : farine, produits laitiers et veau. La proposition du menu reprend ces ingrédients.

Menu (pour six à huit personnes)

Ce menu s'inspire du livre de Ruth Keenan, La cuisine de la Bible, qui propose des menus originaux inspirés de l'Ancien Testament.

Galettes au chèvre
Noix de veau au thym à la sauce de grenade sur lit de fenouils
Casserole de grains de blé
Gâteau de semoule parfumé aux amandes et aux dattes

Galettes au chèvre

Écraser du chèvre avec un peu d'huile d'olive, du poivre, du cumin. Tartiner des pitas, grandes ou individuelles avec cette préparation. Disposer quelques pignons et mettre au four (180°) 10 à 15 mn. Puis décorer avec des olives noires.

Noix de veau au thym à la sauce de grenade sur lit de fenouils

Ingrédients :

8 tranches épaisses de noix de veau (environ 120 g chacune)
du thym
1 aubergine

Pour la sauce :

25 cl de bouillon de veau
10 cl de yaourt au lait de brebis
10 cl de crème fraîche
1 cuil. à café de sirop de grenadine
Les grains d'une grenade (ou du poivre rose pour la décoration)
Sel, poivre.

Faire revenir les tranches de veau dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive et un peu de thym. Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés. Ajouter le bouillon de veau et faire mijoter pendant 5 à 10mn. Ajouter le yaourt et la crème tout en remuant. Puis le sirop, saler poivrer, vérifier l'assaisonnement.

Fenouils au yaourt

Ingrédients :

3 fenouils
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
10 cl de yaourt au lait de brebis
Sel, poivre
Laver les fenouils.

Les trancher en fines lamelles.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, y mettre le fenouil, couvrir et laisser revenir environ 10 minutes à feu doux. Il faut que le fenouil soit un peu craquant. Saler, poivrer et retirer du feu.

Ajouter le yaourt et retirer du feu.

Casserole de grains de blé

Ingrédients

300 g de blé précuit.

1 gros oignon

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à café de sel

Poivre

Suivre le mode d'emploi imprimé sur le paquet. Vous pouvez remplacer le blé par du couscous précuit.

Epluchez l'oignon et le couper en tranches fines. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il dore.

Ajouter le blé gonflé et poivrer.

Présentation : Disposez le fenouil dans un plat et y placer les tranches de veau par-dessus. Verser la sauce autour du veau et parsemer la sauce de grains de grenade ou à défaut de poivre rose pour décorer.

Gâteau de semoule parfumé aux amandes et aux dattes

Ingrédients

200 g de dattes

70 g de poudre d'amandes

15 g d'amandes effilées

250 g de semoule

75g de sucre en poudre

125 g de beurre

5 cl de lait

Pour le sirop :

50g de sucre en poudre

8 cl d'eau de fleurs d'oranger

1 cuil. à café de jus de citron

4 cl de lait

1 branche de menthe pour décorer.

Préchauffer le four à 200°. Mélanger la semoule avec le sucre et la poudre d'amandes. Arroser le mélange avec le lait. Faire fondre le beurre et y ajouter le mélange jusqu'à obtenir une pâte douce. Dénoyer les dattes, en réserver quelques-unes pour la décoration. Couper le reste en petits dés. Étaler la moitié de la pâte dans un moule bien beurré. Mettre par-dessus les dés de dattes et recouvrir avec le reste de pâte de semoule. Presser bien la pâte avec la main et la parsemer avec les amandes effilées.

Faire cuire pendant 45 minutes environ.

Pendant ce temps, préparer le sirop : faire bouillir le sucre et l'eau pendant 5 minutes et retirer du feu. Ajouter l'eau de fleur d'eau d'oranger et le jus de citron.

Quand le gâteau est cuit, le retirer du four et le couper en losange.
L'arroser avec la moitié du sirop. Faire refroidir le reste du sirop et y ajouter le lait.
Laisser refroidir le gâteau.
Présentation : mettre un losange de gâteau sur chaque assiette. Décorer avec une datte et une feuille de menthe. Arroser du sirop restant.