



## Mezze libanais

# Mezze libanais

## Fattouche

Recette pour 4 personnes



## Ingrédients

50 ml d'huile d'olives	100 g de laitue
1 CC de vinaigre de vin	1 bouquet de menthe fraîche
1 pincée de sel	100 g de concombre
50 g d'ail	100 g d'oignon
800 g de poivron rouge	1 pincée de sumac
1 bouquet de persil	100 g de pain libanais
100 g de tomate	

## Réalisation

- Parer et laver tous les végétaux.
- Couper les concombres et les tomates en petits cubes, réserver.
- Couper les poivrons en rondelles, réserver.
- Retirer les tiges du persil et menthe, réserver.
- Couper les feuilles de salade en lamelles de 3 cm environ.
- Dégermer et hacher l'ail.
- Couper le pain libanais en lamelles de 3 cm ou en carés réguliers.
- Faire griller le pain au four jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- Dans un saladier, mettre tous les ingrédients et bien mélanger.
- Assaisonner avec le vinaigre, le sumac, la menthe sèche, le sel et enfin l'huile.

## Fallafel

Recette pour 4 personnes



## Ingrédients

100 g de pois chiches trempés	1 pincée de farine
100 g de fèves congelées	1 pincée de cumin en poudre
300 g d'oignon pelé	1 pincée de basilic frais
1 gousse d'ail pelée	50 g de Tahina
1 bouquet de persil plat	4 pincées de sel et poivre

## Réalisation

- Peler les fèves.
- Hacher grossièrement les oignons, l'ail et le persil.
- Passer au mixer les fèves et les pois chiches.
- Ajouter les autres ingrédients.
- Ajouter les épices et contrôler l'assaisonnement.
- Façonner des petites boules et les aplatis légèrement.
- Frire à 180°C, servir chaud.

# Mezze libanais

## Mouttabal

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

150 g d'aubergine	1 pincée de cumin en poudre
1 gousse d'ail hachée	50 ml d'huile d'olives
1 CC de jus de citron	
50 g de Tahina	
4 pincées de sel et poivre	

### Réalisation

- Peler les aubergines et couper en petits cubes grossièrement.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle Teflon.
- Suer l'ail sans coloration et ajouter les aubergines.
- Ajouter le jus de citron.
- Cuire complètement.
- Passer au mixer.
- Dans une terrine, ajouter les autres ingrédients et contrôler l'assaisonnement.
- Servir tiède.

## Hommos sniée

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

200 g de pois chiches	1 gousse d'ail
50 g de Tahine - crème de sésame	50 ml d'huile d'olives
50 ml de jus de citron	1 pincée de sel
	1 pincée paprika

### Réalisation

- Bien rincer les pois chiches et les cuire la veille.
- Piler la gousse d'ail.
- Mettre dans le mixer: pois chiche, tahina, citron, sel, huile, et mixer le tout.
- Eventuellement ajouter un peu d'eau de cuisson des pois chiches pour la consistance.
- Verser dans un bol et saupoudrer de paprika.