ISRAEL
Gros plan sur la cuisine, la gastronomie et les recettes

Editorial

Tout d'abord une précision s'impose: il n'y a pas une cuisine israélienne. Le paysage culinaire d'Israël est incroyablement varié et, dans ce pays d'immigration, on vante comme plat national aussi bien le houmous que les falafels, les escalopes panées ou la shakshuka.

On retrouve dans les recettes israéliennes des influences tant françaises qu'iraquiennes, marocaines ou est-européennes. La cacherout impose une stricte séparation des produits carnés et des produits lactés. Par ailleurs, tous les animaux (le porc et les fruits de mer sont par exemple proscrits) ne sont pas autorisés à la consommation. C'est peut-être pour cela que les Israéliens sont si inventifs: Israël compte en effet le plus grand nombre de végétaliens au monde et il suffit de se rendre sur les marchés israéliens pour voir combien la population est friande de nouveaux légumes et épices. Rien d'étonnant donc si seules les villes de Tokyo et New-York comptent plus de sushi bars (par habitant) que Tel-Aviv.

Cette publication doit non seulement vous présenter la diversité culinaire du pays à travers ses restaurants, ses plats, ses en-cas et ses chefs mais aussi vous permettre, en vous proposant différentes recettes, de découvrir le sentiment de plénitude qu'on éprouve en dégustant un «morceau» de terre promise.

On met quoi dans la casserole? Tout sauf des conserves

Devant le village de Bethle'hem Haglilit s'étendent de vastes champs verts sur lesquels se dresse depuis 2003 la ferme aux épices de la famille Zithershpieler dont les produits sont vendus non seulement en Israël mais également en Allemagne et en Angleterre. Les mélanges d'épices sont particulièrement recherchés, qu'ils soient utilisés pour des thés médicinaux ou pour parfumer le poisson à la marocaine. Ceci n'a rien de surprenant car les Israéliens font une cuisine riche en épices: coriandre, persil, paprika, orégan, cumin, zaatar, menthe et romarin ont tous leur place dans les plats israéliens.

Pour vraiment comprendre l'importance des épices dans la cuisine israélienne, il suffit d'aller faire un tour dans l'un des marchés qui existent dans la plupart des grandes villes. On y trouve pratiquement tout et de nombreux chefs composent maintenant leurs menus en fonction des produits qu'ils trouvent au jour le jour. A noter qu'en Israël, même chez les cuisiniers amateurs, les conserves n'ont pratiquement pas droit de cité.

Les plus beaux marchés sont à Jérusalem (Ma'hane Yehuda) et à Tel-Aviv (Shouk Ha-Carmel).

Ferme aux épices de Bethle'hem Haglilit
http://www.derech-hatavlinim.co.il/storeseng.asp

La célèbre première impression – les hors-d'oeuvres israéliens

Imaginez que vous êtes dans un restaurant de viande mais que malgré l'aspect extrêmement engageant du filet fraîchement poêlé, rose à l'intérieur et délicatement odorant qui vient de vous être servi vous n'avez presque plus faim. Pourquoi? Tout simplement parce que les hors-d'oeuvres israéliens sont absolument divins.

Les clients des innombrables restaurants grill en savent quelque chose. Avant le plat principal on leur sert une grande variété de salades et de hors-d'oeuvres: purée de tomates et coriandre, falafels, aubergines frites, carottes au piment, concombres à l'aneth, chou rouge à la mayonnaise, pommes de terre, salade d'oeuf et de chou, crème d'aubergine, fromage halloumi, légumes marinés et évidemment houmous et ta'hiné. Et comme le tout est accompagné de pita juste sortie du four, on mange ces délices à satiété et on n'a plus faim quand le plat principal arrive.

Restaurant grill Itzik Ha Gadol (en français: le grand Itzik) à Jaffa
http://www.itzikhagadol.co.il/en

Bétéavon (bon appétit en hébreu) – le plat principal en dit long sur l'origine du chef

Une petite devinette: on vous propose du riz avec des fruits séchés, des kebbés rouges et blancs ainsi qu'un ragoût de bamieh (avec des gombos), eh bien vous êtes dans une famille israélienne d'origine iraquienne. Si on vous sert du couscous, du poisson piquant cuit dans la coriandre et des merguez épicées, vos hôtes sont originaires du Maroc. Et si on vous présente de la carpe farcie (gefillte fisch) et du bouillon de poulet avec des Matzeknödel (boulettes à la farine de matza), il est clair que vous vous trouvez chez des Israéliens d'origine est-européenne.

On pourrait poursuivre ce petit jeu à l'infini. Outre les grands classiques comme les escalopes panées, les poivrons farcis et les brochettes de poulet, on trouve une extraordinaire variété de plats sur les tables israéliennes. De nombreuses familles originaires du Yémen, d'Ethiopie, de Myanmar ou de Russie sont restées fidèles aux recettes traditionnelles de leurs ancêtres et le vendredi soir notamment, juste avant chabbat, les tables croulent sous la nourriture.

Le détail le plus savoureux... les desserts israéliens

Pendant longtemps, les desserts n'ont joué qu'un rôle négligeable dans la cuisine israélienne surtout axée sur les entrées et sur le plat principal, sans oublier le problème posé par la cacherout qui impose, après un plat de viande, de consommer uniquement des mets parvé (c'est-à-dire ne contenant pas de produits laitiers). On compte toutefois maintenant de plus en plus de gourmets appréciant à leur juste valeur les bonnes pâtisseries et le chocolat de qualité (qu'ils soient 'halavi – à base de produits laitiers – ou parvé). Sous l'influence des nombreux immigrants francophones, les macarons et la crème brûlée sont en train de devenir des piliers de la cuisine israélienne. Par ailleurs, les desserts arabes traditionnels comme le malabi, et le knaffé sont très appréciés, de même que le baclava.

Avec des ingrédients tels que le 'halva, le ta'hiné, l'arak et l'huile d'olive, les maîtres queux israéliens réalisent des desserts ausi intéressants et surprenants que le pays lui-même.

La cuisine de rue ou street food

Chez Hazan à Haïfa, la queue devant le comptoir est toujours très longue, de même qu'au 2 de la rue Tchernikowsky à Tel-Aviv où une foule dense se presse sur le trottoir étroit. En revanche, chez Abu Lafia à Jaffa les choses sérieuses commencent le soir. Qu'est-ce que ces trois enseignes ont en commun? Ce sont des stars de la cuisine de rue.

Les Israéliens aiment le street food. Du falafel au sabich en passant par le houmous et le shawarma, la cuisine de rue offre tout ce qu'ils aiment, sans oublier les salades fraîchement coupées et les légumes marinés tels que les carottes et les concombres. Et quand, adossé au comptoir, on observe la dévotion avec laquelle la pita tout juste sortie du four est garnie avec les différents ingrédients – pour le sabich par exemple il s'agit d'oeufs, d'aubergines, de frites, de salade et de ta'hiné, beaucoup de ta'hiné, on comprend l'enthousiasme des Israéliens pour ce type de nourriture qui permet, pour la modique somme de 25 shekels (6 CHF, 5,90 EUR) environ, de déguster la quintessence de la cuisine israélienne.

Qu'il s'agisse d' «un trou dans le mur» (c'est ainsi qu'on l'appelle en hébreu) ou de la version gastronomique du célèbre chef Eyal Shani, il est indispensable de goûter en Israël à la cuisine de rue.

- Shawarma Hazan, Yafo 140, Haïfa
- Sabich Tchernikowsky, Tchernichovsky 2, Tel-Aviv
- Abu Lafia Bakery, Yefet 7, Jaffa
- Falafel Shalom, Betzalel 34, Jérusalem
- Miznon, by Eyal Shani, King George 30, Tel-Aviv

Les meilleurs restaurants du pays

En Israël, il y a pléthore de très bons restaurants car on peut manger du matin au soir sans que qui que ce soit vous regarde de travers. Hormis quelques pièges à touristes sur la promenade de Tel-Aviv ou dans la vieille ville de Jérusalem, il n'y a guère de risques de se tromper quand on passe la porte d'un établissement. Les restaurants israéliens servent des plats cuisinés du jour, souvent avec des ingrédients qui viennent directement du marché, les repas étant à la fois légers et copieusement servis. Globalement, on peut parler d'une cuisine moderne et souvent très créative.

Le visiteur qui ne reste que peu de temps dans le pays devrait se concentrer sur ces restaurants afin de profiter pleinement de toutes les saveurs de la cuisine israélienne.

Machneyuda, Jérusalem

Quand les chefs et les aide-cuisiniers offrent aux convives un concert pour cuillers de bois en si bémol sur casseroles et poêles, de super la soirée au restaurant Machneyuda devient tout simplement fantastique. Ce petit plus ne doit toutefois pas faire oublier la remarquable qualité des mets. L'établissement cuisine ce qui vient d'être acheté au marché: du hamshuka (houmous et viande) à la crème glacée au ta'hiné, le Machneyuda propose le fin du fin de la cuisine israélienne.

Beit Yaakov, Jérusalem
http://www.machneyuda.co.il/en

Shiri Bistro, Rosh Pina

Par temps clair, on a une vue magnifique sur le lac de Tibériade qu'on peut regarder en dégustant un superbe vin israélien et en grignotant des figues séchées. Chez Shiri, dans la ville pittoresque de Rosh Pina, le temps semble parfois s'arrêter et pas seulement parce que la nourriture est si savoureuse qu'on oublie de regarder sa montre. La promenade digestive qui suit le repas est particulièrement agréable dans ce ravissant village d'artistes.

http://www.pinabarosh.com/engBistro.htm

Helena, Césarée

Hélène, la plus belle des femmes, a donné son nom à l'un des meilleurs restaurants du pays. Assis face à la mer qui clapote en contrebas, on hésite entre le calamar sur lit de satar et labané ou le carpaccio de poisson au sorbet d'arak. Le mieux est d'opter pour les deux et de se concentrer sur les deux choses les plus importantes qui soient: manger et admirer la mer.

http://www.hellena.co.il/?categoryId=99492

Regina, Tel-Aviv

Dans une ville aussi trépidante que Tel-Aviv on a parfois besoin de décompresser. Le mieux est alors d'aller chez «Regina». Vous profiterez à la fois du décor pittoresque d'un immeuble méditerranéen du 19ème siècle et de la quintessence de la cuisine israélienne. Du goulash hongrois aux borekas fourrés en passant par le poisson marocain, le «Regina» propose tous les plats auxquels il faut absolument goûter quand on est en Israël. Kosher.

http://www.reginabarandrestaurant.rest-e.co.il

Ces chefs qui influencent la cuisine israélienne

Ruth Sirkis
la grande dame de la cuisine israélienne

On peut dire sans exagération que Ruth Sirkis a eu une influence majeure sur la cuisine israélienne. Son livre «The kitchen with love» paru il y a maintenant 40 ans fut le premier du genre en Israël. Il s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires et a été suivi par de nombreux ouvrages, entre autres sur la cuisine suisse. La «Pizza Pita» et «L'oeuf dans le nid» de son livre de cuisine pour les enfants sont de grands classiques en Israël. Toutefois, Ruth Sirkis, qui a fondé une maison d'édition avec son mari et qui se considère davantage comme une entrepreneuse que comme une maître queux, continue à écrire. Sa dernière parution porte le titre «Asia with love».

https://en.wikipedia.org/wiki/User:Sir_kiss/Sandbox

Tom Franz
immigrant, cuisinier et cacher

L'histoire de Tom Franz est celle d'un phénomène. Né en Allemagne, il a immigré en Israël en 2004 et s'est converti au judaïsme. Lorsqu'il est arrivé en finale de «Master Chef», le nombre de téléspectateurs israéliens a grimpé en flèche. Il a remporté la victoire avec un repas cacher devant une audience atteignant le chiffre record de 52 pour cent. Son mélange de cuisine allemande et juive redonne du lustre à la cuisine ashkenaze qui fait parfois pâle figure à côté de l'originalité des plats orientaux. Franz se considère comme l'ambassadeur culinaire des deux courants, mais indépendamment de ses origines il est la meilleure preuve que la cuisine cachère peut être absolument délicieuse.

https://www.facebook.com/pages/Tom-Franz-MasterChef/203491749789978

Mi'hal Ansky
la femme aux meilleurs ingrédients

Mi'hal Ansky a durablement révolutionné le concept traditionnel des marchés israéliens en ouvrant, il y a six ans, le premier marché fermier dans le port de Tel-Aviv. La cuisine a toujours été sa grande passion. A seize ans, elle écrivait sa première rubrique culinaire. Titulaire d'un master en gastronomie, elle fait partie depuis plusieurs

Ruth Sirkis

Tom Franz

Mi'hal Ansky

années du jury de «Master Chef» qui est l'émission culinaire la plus suivie en Israël. Sous le titre «Mi'hal fait une cuisine cachère» elle publie régulièrement sur YouTube de courtes vidéos montrant comment préparer des mets plus gourmands les uns que les autres tels que la pâte d'amande, la 'hallah ou le dukkah, un mélange d'épices égyptien. Son dernier projet est tout aussi ambitieux: ouvrir un marché fermier cacher en plein Manhattan.

Marché fermier dans le port de Tel-Aviv
http://shukhanamal.co.il/about-shuk-hanamal/

Christian Bindella
Le gastronome venu de Suisse

Christian Bindella est un hôte-né. Il faut le voir parcourant son restaurant établi à Tel-Aviv, ayant l'oeil sur tout, expliquant nonchalamment le menu à ses clients avant de s'enflammer soudain au moment où ils passent commande pour leur déclarer «Vous devez absolument goûter la salade de chou-fleur». Christian Bindella fait tout avec passion et le succès que connaît ce trentenaire issu de la célèbre famille de gastronomes suisses lui donne raison. En un an seulement son restaurant est devenu un «must» absolu qui collectionne les éloges et s'est vu décerner le prix du design. Et il suffit de l'observer tard le soir en train de déguster les plats concoctés par son chef Roy Soffer pour comprendre qu'en allant dans son restaurant on a vraiment fait le bon choix.

Restaurant Bindella à Tel-Aviv
http://www.bindella.co.il/en/

Du'hul Safdi

Abu Du'hul qui, en ouvrant en 1963 à Nazareth son restaurant «Diana» a pu réaliser son rêve de toujours, serait fier de son fils. Du'hul Safdi qui gère l'établissement depuis 1993 lui a donné un nouvel élan. Pour lui, utiliser les ingrédients les plus frais et les meilleurs est une évidence. Il n'a pas suivi une formation professionnelle mais, ayant grandi dans le restaurant de son père, il a tout appris de A à Z et surtout il n'a pas peur d'expérimenter. Ses salades, ses falafels, son poisson frais et son knaffé (cheveux d'ange au fromage arrosés de sirop) sont parmi les meilleurs du pays.

http://www.tripadvisor.de/Restaurant_Review-g297758-d2279900-Reviews-Diana_Restaurant-Nazareth_Galilee_Northern_District.html

Christian Bindella

Du'hul Safdi

Recettes

Vous trouverez les recettes complètes sur notre site Internet: http://www.schweiz-israel.ch/fr/ausserdem/brochures-de-lasi.html

Saint-pierre à l'israélienne

Extrait du livre «Mets populaires en Israël» de Ruth Sirkis.

Un délicieux saint-pierre frit au citron et au cumin.

Ingrédients: saint-pierre entier, jus de citron, sel, poivre noir, cumin, piment et huile d'olive.

Vous trouverez les recettes complètes sur notre site Internet: http://www.schweiz-israel.ch/fr/ausserdem/brochures-de-lasi.html

Salade de chou-fleur à la Bindella, Tel-Aviv

Recette de Roy Soffer.

Une autre façon de déguster le chou-fleur avec de la roquette et des noisettes.

Ingrédients: il vous faut entre autres du chou-fleur, de la roquette, de l'aneth, du basilic, de la menthe, du persil, des pistaches, des noisettes, du jus de citron et du miel.

Vous trouverez les recettes complètes sur notre site Internet: http://www.schweiz-israel.ch/fr/ausserdem/brochures-de-lasi.html

Shakshuka

Extrait du livre «Les saveurs d'Israël» de Tom Franz.

En Israël, la shakshuka est généralement servie pour le petit-déjeuner, mais ce plat à base d'oeufs et de tomates est délicieux à tout moment de la journée.

Ingrédients: entre autres oignons, ail, piment, cumin, tomates, paprika et oeufs.

Vous trouverez les recettes complètes sur notre site Internet:
http://www.schweiz-israel.ch/fr/ausserdem/brochures-de-lasi.html

Salade shawarma

Recette de Mi'hal Ansky.

De la shawarma sans pita ? Mais oui, sur un lit de riz, de persil et d'oignons.

Ingrédients: entre autres poularde, riz, oignons, persil, curcuma et paprika.

Impressum:
Editrice: Association Suisse-Israël, www.suisse-israel.ch

Septembre 2015

facebook: Israël, mon amour
Fotos: Naftali Hilger
Traduction: Jeannette Milgram
Illustrations: Judith Asher/Ori Shani

La publication de cette brochure a été rendue possible grâce aux
Fondations Irene Bollag-Herzheimer et Adolf et Mary Mil