

# Atelier culinaire du 7 novembre 2025

## CUISINE LIBANAISE AVEC MARIE KERDRAON

### PLAT PRINCIPAL :

MALFOUF MEHCHI soit Choux farcis

KOUSSA MEHCHI soit courgettes farcies

### DESSERT

M'HALABIYÉ

Ingrédients pour le plat principal : pour environ 8 à 10 personnes

4 oignons

4 tomates

2 cubes de bouillon de bœuf et os à moelle pour la préparation du bouillon de cuisson du chou et courgettes

1 chou frisé

6 petites courgettes longues

1 sachet de riz Basmati

800 g de viande hachée (bœuf ou agneau )

Épices : cumin, paprika, cannelle, coriandre,

sel et poivre, persillade

Ail en chemise et ail épluché, feuilles de laurier

3 pommes de terre

Préparation du bouillon pour la future cuisson du chou et des courgettes ; mettre à bouillir dans une grande casserole ou cocotte de l'eau (bien remplir la cocotte d'eau, le bouillon s'il n'est pas entièrement utilisé pour ce plat pourra vous servir pour divers autres cuissons et potages), y diluer deux cubes de bouillon de bœuf, y mettre un oignon entier, une à deux feuilles de laurier, saler et poivrer. Laisser cuire une bonne heure.

Pendant ce temps, vous pouvez commencer à effeuiller le chou, et garder juste un peu de cœur.

Blanchir à l'eau bouillante les feuilles de chou une par une, et dès qu'elles sont blanchies, en retirer la nervure centrale ce qui coupe la feuille de chou en deux parties.



Evider les courgettes par une extrémité, sans percer l'autre extrémité si possible (un évidoir à longue tige est nécessaire....)

Laver le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire (pour éliminer complètement l'amidon).

Mettre dans un saladier la viande hachée, une tomate coupée en dés, des épices, le riz bien lavé, un oignon et deux gousses d'ail coupés en petits morceaux, saler et poivrer .

Mélanger le tout à la main. Cette farce ainsi obtenue sera à insérer au creux des courgettes, et sur les feuilles de chou qu'il faudra rouler.



Eplucher les pommes de terre et les couper en dés, elles serviront à boucher l'orifice des courgettes afin que le riz et la farce ne s'en échappent pas lors de la cuisson.

Dans une cocotte, déposer les courgettes ainsi remplies de farce, les couvrir du bouillon préparé afin de les laisser cuire au moins pendant 1 heure.

Dans une autre cocotte, tapisser son fond avec le cœur du chou blanchi (cela empêchera les rouleaux de choux de « calciner au fond de la cocotte »), y répartir deux à trois gousses d'ail en chemise, et des rondelles de tomates et d'oignons. Puis y déposer par couche successive les rouleaux de feuilles de chou en pressant bien, et alterner après deux bonnes couches de rouleaux avec encore ail et tomates et oignons. Et remplir cette cocotte tout en tassant bien l'ensemble.



Couvrir de bouillon aussi cette cocotte de chou, tout en y posant une assiette en dessous du couvercle et dès que l'ensemble a commencé à bouillir, mettre un poids, afin qu'au fur et à mesure de la cuisson, pour que le bouillon s'évapore. Temps de cuisson : 1 heure aussi environ.



Au bout d'une bonne heure de cuisson, vous pourrez déguster les courgettes farcies.

Et Démouler le chou de la cocotte, car les rouleaux formeront un « joli gâteau » avec les épaisseurs tassées dans la cocotte.



Il ne vous reste plus qu'à déguster ce beau principal !

Bon appétit !!!!!

**Mais surtout gardez une bonne place aussi pour le dessert suivant (qui se prépare la veille)**

### **Le M'HALABIYÉ**



#### **Pour environ 12 verrines**

2 litres de lait entier, 200 g de sucre, deux sachets de sucre vanillé et de la maïzena, et arôme de fleur de rose (ici dans la recette) ou de fleur d'oranger....et pistaches concassées et torréfiées.

Mettre le lait, et les sucres à bouillir. Puis mélanger la maïzena, afin d'obtenir une crème épaisse (rajouter de la maïzena si cela n'est pas assez épais ).

Quand le mélange est bien épais le répartir dans les coupelles, laisser refroidir et parsemer cette crème d'éclats de pistaches torréfiées, et mettre les coupelles au réfrigérateur jusqu'à la dégustation le lendemain.