



Mélange d'épices Zaatar

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le Zaatar est un mélange d'épices ancien et répandu dans tout le Moyen-Orient qui, dans l'ensemble, a une essence acidulée et grillée. Polyvalent, il peut assaisonner et être saupoudré sur à peu près tous les plats. Pain, viande, poisson, légumes, riz, pommes de terre, pâtes, soupes et vinaigrettes, la plupart de ces préparations seront plus savoureuses avec un peu de zaatar.

Quantité: 1 bocal - Difficulté: Facile - Préparation: 20 min - Cuisson: 5 min - Durée: 20 min

Ingrédients

- zaatar (feuilles) séché
- graines de sésame
- sumac

Préparation

1. Ecraser le zaatar à l'aide d'un mortier, ou d'un mixer le cas échéant.
2. Mesurer la quantité obtenue pour déterminer la quantité des autres ingrédients: pour une mesure de zaatar écrasé, compter 1/2 mesure de graines de sésame et 1/4 à 1/2 mesure de sumac.
3. Dans une petite poêle, faire griller à sec les graines de sésame en les mélangeant continuellement, jusqu'à ce qu'elle dégagent leur odeur caractéristique de graines torrifiées. Les verser dans une assiette pour les laisser refroidir.
4. Mélanger le zaatar, le sumac et les graines de sésame.
5. Verser le mélange dans un bocal et le fermer pour conserver.

Remarques ou suggestions

- Normalement, le zaatar contient du sel. Ne pas en mettre permet de mieux s'adapter aux recettes qui en contiennent déjà beaucoup. En contrepartie, il faudra rajouter du sel au mélange si les recettes n'en contiennent pas ou peu.
- Souvent, les graines de sésame sont aussi écrasées au mortier, ce qui donne du moelleux au mélange et développe l'arôme grillé du sésame. Si tel est le cas, il vaut mieux consommer le zaatar rapidement ou le confectionner en petite quantité pour éviter que les graines de sésame ne rancissent.
- Comme pour toutes les recettes populaires, il existe de nombreuses variantes et de nombreuses opinions sur la bonne proportion de chaque ingrédient. Parmi les ingrédients

supplémentaires couramment utilisés, citons la menthe, la coriandre, l'anis et le cumin. Il s'agit ici d'une recette de base que chacun peut adapter à son goût.

Ingrédients originaux

- Zaatar (feuilles)
- Sumac
- Graines de sésame