

RECETTES AU ZA'ATAR



Purée de betterave, yaourt et Za'atar.....	1
Patate douce rôtie, labneh et croustillant za'atar & sumac.....	2
Velouté de lentilles corail, courgettes jaunes au Za'atar.....	3
Chou-fleur grillé au za'atar avec dattes, pignons et thym.....	4
Manakish za'atar.....	5
Aubergines rôties au za'atar.....	6
Oufs braisés aux poireaux et au za'atar.....	7

Purée de betterave, yaourt et Za'atar



Source :
[http://parisdansmacuisine.com/
article-puree-de-betterave-
yaourt-et-zaatar-d-ottolenghi-
122388911.html](http://parisdansmacuisine.com/article-puree-de-betterave-yaourt-et-zaatar-d-ottolenghi-122388911.html)

Pour 3 personnes :

- 450 gr de betterave cuite (sans la peau et sans eau)
- 1 gousse d'ail
- Quelques gouttes de tabasco
- 125 gr de yaourt grec
- 2/3 cs de sirop de dattes
- 1,5 cs d'huile d'olive
- ½ c à soupe de Za'atar
- ½ c à café de sel

Dans un bol de robot mixez ensemble les betteraves, l'ail, le tabasco et le yaourt. Mixez très finement. Versez dans un bol et ajoutez-y l'huile, le sel et le sirop de dattes ainsi que le Za'atar. Mélangez bien.

Servez à température ambiante, vous pouvez éventuellement le parsemer de miettes de féta et de lamelles d'oignons nouveaux

Patate douce rôtie, labneh et croustillant za'atar & sumac

Pour 2-4 personnes / 15' préparation / 30' cuisson

Ingrédients

- 2 patates douces
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à soupe de za'atar
- un grosse pincée de sel de mer
- poivre du moulin
- 8 gousses d'ail en chemise (non pelées)
- 4 cuillères à soupe de labneh (fromage frais)
- 1/2 tasse de panko
- 1/2 cuillère à soupe de za'atar
- 1/2 cuillère à soupe de sumac
- une gousse d'ail
- une pincée de sel de mer
- poivre du moulin
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic frais

Instructions

Préchauffer le four à 230°.

Dans un bol, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 c.à.soupe de za'atar, le sel et le poivre.

Couper les patates douces en 2 dans le sens de la longueur.

Emballer chaque moitié de patate douce dans du papier d'aluminium, ajouter 2 gousses d'ail en chemise dans chacune et napper généreusement chaque moitié de la préparation d'huile et d'épices, fermer la papillote, les déposer sur une plaque de cuisson et enfourner pour 30 minutes.

Dans un petit bol, râper la gousse d'ail, ajouter le panko, le za'atar, le sumac, le sel et le poivre, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, mélanger et passer au four 3 minutes pour que le tout devienne croustillant. (attention à ne pas le brûler!)

Pour servir, déposer chaque moitié de patate douce dans une assiette avec les gousses d'ail, déposer une quenelle de fromage labneh et saupoudrer de croustillant za'atar et sumac. Déposer quelques feuilles de basilic sur le dessus.

Notes

Si vous ne trouvez pas de labneh, remplacez le par de la crème sure ou encore du yaourt grec.



Source : <http://emiliemurmure.com/patate-douce-rotie-labneh-croustillant-zaatar-sumac/>

Velouté de lentilles corail, courgettes jaunes au Za'atar

Pour 4 personnes / 15' préparation / 25' cuisson



Ingrédients

500 g de courgettes jaunes ou vertes
200 g de lentilles corail
1 litre d'eau
2 cuillères à soupe de mélange d'épices Za'atar ou un mélange de thym, sésame et sumac
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
10 cl de crème liquide
graines de courge facultatif
sel, poivre

Préparation

Laver les courgettes, couper leurs extrémités et les tailler en grosses rondelles.

Les mettre dans une casserole avec l'huile d'olive et le mélange d'épices Za'atar. Les faire revenir 5 minutes à feu moyen et à couvert en remuant régulièrement.

Rincer les lentilles corail. Les ajouter dans la casserole avec l'eau. Porter à ébullition, couvrir et cuire 20 minutes à feu moyen.

Verser dans le bol du robot mixeur avec la crème et mixer finement.

Servir dans des bols et parsemer de graines de courge si vous voulez apporter du croquant.

Source : <https://lacerisesurlemaillet.fr/veloute-de-courgettes-jaunes-et-lentilles-corail-au-zaatar/>

Chou-fleur grillé au za'atar avec dattes, pignons et thym

Pour 4 personnes / 15' préparation / 25' cuisson

Ingrédients

1 tête de chou-fleur, coupée en fleurettes
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de za'atar
sel et poivre, selon les goûts
33 g de pignons de pin
1 cuillère à café d'huile d'olive
6 dattes Medjool de Palestine, dénoyautées et coupées en dés
1 cuillère à café de thym frais, plus des brins supplémentaires pour la garniture

Instructions

Préchauffez le four à 200 degrés. Placez les bouquets de chou-fleur sur une plaque à pâtisserie et arrosez-les de 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saupoudrez de za'atar, de sel et de poivre et mélangez le tout. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré, en remuant à mi-cuisson. Pendant que le chou-fleur cuit, faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les pignons de pin dans une poêle sèche pendant 1 à 2 minutes, puis ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive, les dattes hachées et le thym.



Remuez le tout pendant une minute supplémentaire, puis mélangez le tout avec les bouquets de chou-fleur dans un bol de service. Servez chaud et ajoutez une garniture de thym supplémentaire.

Source: <https://downshiftology.com/recipes/zaatar-roasted-cauliflower>

Manakish za'atar

Ingrédients

300 g de farine t 55
160 g d'eau
1 cs d'huile d'olive
1 cc de levure de boulanger déshydratée
1/2 cc de sel
1 cs bombée de zaatar
1 oignon
huile d'olive

Instructions

Faire tiédir à 37°C l'eau, l'huile et la levure.

Ajouter la farine et le sel et pétrir pendant environ 3 minutes.

Laisser lever dans le bol fermé pendant environ 45 minutes.

Pendant ce temps, hacher finement l'oignon et le mélanger aux épices. Diluer le tout avec de l'huile d'olive. Il faut avoir quelque chose qui ressemble à une pâte.

Faire chauffer le four à 270°C ou le four à pizza.

Déposer la pâte sur le plan de travail fariné. La couper en 6 et étaler chaque morceau.

Répartir le mélange au za'atar dessus. Les faire cuire au fur et à mesure au four à pizza ou les déposer sur une feuille de cuisson. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à être bien dorées.

Manger de suite, car c'est là qu'elles sont les meilleures. Je les accompagne d'une bonne dose de houmous.

Source : <https://chichichoc.blogspot.com/2016/04/houmous-et-manakish-zaatar.html>



Aubergines rôties au za'atar

Pour 4 personnes / 10' préparation / 30' cuisson

Ingrédients

- 4 aubergines plutôt rondes et petites bien fermes
- huile d'olive vierge extra
- 4 c. à café de za'atar
- sel, poivre
- graines de grenade et feuilles de menthe pour la finition
- 2 gousses ail coupées en quatre (facultatif)



Instructions

Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante).

Laver et couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'un couteau quadriller la chair. Les poser, face ouverte en haut, dans un moule ou sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

Enfoncer un morceau d'ail dans chaque demie aubergine. Saler, saupoudrer de za'atar et verser un filet d'huile.

Enfourner pendant 30 minutes environ, le temps que la chair cuise (elle doit être presque fondante) et colore légèrement. Attention à ne pas faire brûler les épices.

Servir tiède avec de la grenade et de la menthe.

Source:

<https://www.undejeunerdesoleil.com/2018/10/aubergines-roties-zaatar.html>

Oufs braisés aux poireaux et au za'atar

Pour 4 personnes / 20'

Ingrédients

3 poireaux
150g d'épinards frais
85g de feta
4 œufs
240 ml bouillon de légumes
1/2 citron
3 cs d'huile d'olive
1 cc de graines de cumin
1 cs de Za'atar en poudre
Sel
Poivre



Instructions

Laver et couper les poireaux en morceaux d'environ 0,5cm. Retirer les pépins puis couper le citron très finement. Couper la feta en dés.

Faire chauffer 2 cs d'huile dans une grande poêle à feu vif. Une fois frémissante, ajouter les poireaux, une pincée de sel et du poivre à volonté. Faire revenir pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce que les poireaux deviennent tendres. Ajouter le cumin, le citron et le bouillon puis amener à ébullition. Lorsque la majorité du bouillon s'est évaporée, ajouter les épinards puis cuire pendant environ 1 minute puis réduire à feu moyen.

À l'aide d'une cuillère en bois, faire 4 creux dans le mélange puis casser les œufs dans chaque espace. Ajouter une pincée de sel sur les œufs. Émietter la feta autour des œufs, couvrir puis laisser mijoter jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient cuits mais que les jaunes soient encore coulants, soit environ 4 minutes.

Dans un petit bol, mélanger le Za'atar avec la cuillère d'huile restante. À l'aide d'un pinceau, étaler le mélange sur les œufs puis servir immédiatement.

Source : <https://leatemplier.com/recettes/oeufs-braises-au-zaatar-et-poireaux/>