



## La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes

*Laurence Phitoussi*

**La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes** Laurence Phitoussi

 [Télécharger La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes ...pdf](#)

 [Lire en ligne La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes ...pdf](#)

192 pages

Extrait

J'AIMERAIS vous faire aimer Shabbat comme je l'aime. Je suis tombée amoureuse de Shabbat à Jérusalem. Je ne savais pas, je ne connaissais pas Shabbat en vrai. J'ai voulu d'abord étudier pour comprendre, finalement j'ai fait Shabbat pour comprendre. Shabbat, c'est vingt-quatre heures de la vie d'une famille (vingt-cinq, plus précisément) réunie autour de trois repas : trois kiddoush, trois birkat, autant de moments passés à table, en famille, entre amis. Shabbat, c'est aussi un espace-temps (pour soi et pour les autres) relié à du non matériel (avant de parler de spirituel).

Shabbat, c'est penser parce que l'on a du temps,  
Shabbat, c'est prier (pour soi pour les autres),  
Shabbat, c'est étudier pour transmettre,  
Shabbat, c'est faire entrer lumière et bénédictions dans sa maison,  
Shabbat, c'est recevoir, c'est sanctifier ce que l'on mange !

(...)

## CE QU'ON PIQUE AUX ASHKÉNAZES

Pour moi, la soupe de poule fait la cuisine ashkénaze. Baptisée la «pénicilline juive», elle est revigorante et riche, surtout la recette qui suit. Elle est complète : un mue de bouillon de poule, de légumes, et de pâtes aux oeufs et parfois on casse même des oeufs sur le bouillon très chaud juste avant de servir.

### Soupe de poule

1 poule sans peau coupée en 6 morceaux  
4 carottes  
2 poireaux  
2 navets  
1 oignon  
1 branche de céleri  
1 feuille de laurier  
2 cuillères à soupe de persil sec  
1 poignée de gros sel  
3 litres d'eau

Mettre tous les ingrédients dans une grande cocotte. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 5 heures (le bouillon prend alors une belle couleur dorée et la viande se détache). Si vous avez le temps : mettre le bouillon au frais pour le dégraisser et refaire chauffer, puis ajouter des pâtes aux oeufs (ou vermicelles, ou boulettes de matsa) et laisser cuire quelques minutes et enfin, casser des oeufs frais sur le bouillon. Servir, vous êtes guéri !

Difficile de ne pas évoquer la choucroute alsacienne. On la trouve toute prête et délicieuse chez Panzer, rue des Rosiers, à Paris. On peut aussi commander les ingrédients chez Buchinger, à Strasbourg, et se faire livrer à la maison. Voici la recette de la maman d'Osnath. Je l'ai testée à l'occasion d'un Soukkot. Nous étions quinze à table et nous n'avons jamais fini nos plats tant c'était copieux. Un parent sépharade a même réussi à y ajouter de la harissa... incorrigible ! Présentation de l'éditeur

Les recettes de ma famille, mes amis, mes amours...

150 recettes pour cuisiner au fil des saisons avec des super aliments et peu de matières grasses, c'est ce que vous propose Laurence Orah Phitoussi pour un Shabbat light et sain réussi !

Préparer de bons plats pour Shabbat avec des produits frais et gourmands, trouver des alternatives pour les intolérants au gluten ou au lactose, mais aussi des astuces pour remplacer le sucre dans les préparations, c'est le pari des recettes de ce livre. Surfer sur le mariage, le métissage des plats de « tradition » et les nouvelles tendances culinaires et oser créer, adapter, décliner pour une table de Shabbat revisitée.

## **SOMMAIRE**

1. Mes recettes de printemps

2. Mes recettes d'été

3. Mes recettes d'automne

4. Mes recettes d'hiver Biographie de l'auteur

Tous deux associés au sein de l'agence Phitoussi Communication, Laurence Phitoussi et Olivier Abitbol sont présents depuis près de 20 ans dans le domaine de la communication et ont fait de cette agence une référence en matière de relations presse, événementiel, stratégie de marque... Non sans rapport avec ces activités, l'agence mène depuis plusieurs années une étude de la blogosphère féminine, phénomène sociétal qui intervient dans nombre de domaines sur lesquels ils interviennent quotidiennement tels que la mode, le luxe...

Download and Read Online La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes Laurence Phitoussi

#BE7XZVSJU4K

Lire La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes par Laurence Phitoussi pour ebook en ligneLa cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes par Laurence Phitoussi Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes par Laurence Phitoussi à lire en ligne.Online La cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes par Laurence Phitoussi ebook Téléchargement PDFLa cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes par Laurence Phitoussi DocLa cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes par Laurence Phitoussi MobipocketLa cuisine du Shabbat Light et en 30 minutes par Laurence Phitoussi EPub  
**BE7XZVSJU4KBE7XZVSJU4KBE7XZVSJU4K**