

# Assiettes simples du printemps

## Par Julien Sebbag

Julien Sebbag est cuisinier autodidacte, chef du restaurant Forest, au Palais de Tokyo à Paris.

Après des études de commerce et plusieurs voyages, il décide de faire de sa passion un métier : il se forme à Tel Aviv et ouvre en 2018 son premier restaurant, Chez OIM. Il propose une cuisine authentique et sincère, aux saveurs d'Israël, dans une atmosphère festive.

Dans ses assiettes, Julien Sebbag met à l'honneur le végétal, avec des recettes axées sur des produits du quotidien, déclinés avec mille saveurs, pour apprendre à se faire plaisir avec simplicité et authenticité.

Dans son parcours ? Des astuces, des techniques et des conseils pour sublimer les légumes. Julien Sebbag partage 5 assiettes simples et accessibles du quotidien, avec des légumes de printemps, pour se faire plaisir et voyager depuis sa cuisine...



Pain pita

Salade d'asperges

Labneh et pickles de rhubarbe

Tartare de thon

Carottes rôties au miso et pesto de fanes

# Pain pita

Par Julien Sebbag

## Liste de course :

- 200g de farine de blé
- 100ml (ou g) d'eau
- 15g de levure boulangère
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec (ou huile d'olive)
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel fin

Découvrez la technique qui se cache derrière ces pains pita gonflés et aériens..



Pour 3  
personnes



30 minutes  
de préparation



1h10  
de pause



Facile à  
transporter



Toutes  
saisons

## Pour environ 3 pains pitas

**Pain pita**  
Par Julien Sebbag

- 200g de farine de blé
- 100ml (ou g) d'eau
- 15g de levure boulangère (ou 6g de levure sèche)
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec (ou huile d'olive)
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel fin

Si sèche, activez-la  
10 minutes avant  
dans les 100ml  
d'eau tiède

Pour cette recette, Julien a réalisé des petites quantités pour 3 pitas : parfait pour un repas pour 3 personnes ou un apéro pour 6. N'hésitez pas à adapter ces quantités.

Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure boulangère, le sucre, et l'eau. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un début de pâte homogène. Ajoutez ensuite 2 cuillères à soupe de yaourt grec (ou d'huile d'olive) et le sel. Continuez à travailler la pâte jusqu'à obtenir une texture élastique et lisse.

Si la pâte est trop résistante, humidifiez-la avec un peu d'eau/yaourt/huile d'olive si besoin. La texture doit être souple et malléable. Après une dizaine de minutes de pétrissage, formez une boule et laissez-la reposer dans un bol ou sur un côté du plan de travail légèrement fariné, recouverte d'un torchon propre pour éviter qu'elle ne sèche.

Laissez lever la pâte environ une heure, à côté d'une source de chaleur. Dégagez-la avec le bout des doigts pour retirer l'air, et formez un boudin. Coupez ensuite des boules d'environ 60g chacune. A l'aide de la paume de la main, formez des boules de manière à incorporer un peu d'air.

Couvrez et laissez reposer une dizaine de minutes supplémentaires, pour les faire gonfler. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif, et aplatissez vos boules, à l'aide de vos mains ou d'un rouleau à pâtisserie de manière à avoir un disque d'environ 1 cm de hauteur.

Déposez les pitas sur la poêle chaude. Lorsque la première face commence à colorer (environ 1 minutes 30), retournez la pita et faites cuire l'autre face (environ 1 minute). La pita doit être légèrement croustillante sur l'extérieur, mais moelleuse au centre.

Conservez les pitas dans un torchon pour éviter qu'elles ne sèchent. Servez en apéro avec des sauces, ou en plat avec des falafels maison.

**Et TCHAC.**

# Salade d'asperges

Par Julien Sebbag

## Liste de course

- 4 asperges vertes (ou 4 poignées de haricots verts)
- 2 belles poignées de petits pois
- 4 radis rouges
- 4 oeufs
- 1 bloc de fêta
- Huile de sésame (ou huile d'olive)
- Sel, poivre
- Glaçons (ou eau très froide)
- Sumac (ou citron, optionnel)

## Pour la marinade de l'oeuf (optionnel)

- 25cl de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de mirin (ou eau)
- 1 cuillère à soupe de saké (ou eau)

Une assiette printanière, légère et accessible, qui vous fera voyager le temps d'un déjeuner...



Optionnel,  
pour la marinade !



Pour  
2 assiettes



30 minutes  
de préparation



2 heures  
de repos



Végétarien



Printemps

## Pour 2 assiettes

- 4 asperges vertes (ou 4 poignées de haricots verts)
- 2 belles poignées de petits pois
- 4 radis rouges
- 4 oeufs
- 1 bloc de fêta
- Huile de sésame (ou d'olive)
- Sel, poivre
- Sumac (optionnel, ou citron)

## Pour la marinade des oeufs ajitsuké (optionnel)

- 25cl de sauce soja
- 12cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de mirin (ou eau)
- 1 cuillère à soupe de saké (ou eau)

Pour cette recette, Julien réalise des oeufs tamago ajitsuké : après une cuisson mollet, il les fait mariner 2 heures dans du soja, saké, mirin. Réalisez donc les oeufs en avance (dans l'idéal, la veille)! Cette étape est facultative, vous pouvez sinon réaliser cette recette avec des oeufs mollets classiques.

Préparez les oeufs : plongez-les 6 minutes 30 dans une eau bouillante, puis sortez-les dans une eau glacée pour stopper la cuisson.

Réalisez la marinade pour les oeufs (optionnel) : dans un bol, versez de la sauce soja, une cuillère à soupe de saké, et de mirin, et ajoutez environ 1/3 d'eau par rapport au soja (12cl ici). Ecaillez les oeufs et plongez-les dans la marinade. Déposez une petite assiette au dessus pour bien immerger la totalité des oeufs dans la marinade. Laissez mariner minimum 2 heures, dans l'idéal 12 heures.

Portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Pendant ce temps, préparez les asperges en cassant les extrémités. A l'aide d'un couteau, retirez les triangles en tirant. Lorsque l'eau bout, plongez les petits pois et asperges pendant 4 minutes 30. Préparez un bol d'eau très froide, si possible avec des glaçons.

Pendant la cuisson des petits pois et asperges, préparez les radis : coupez-les finement en rondelles, et réservez-les dans un bol d'eau froide.

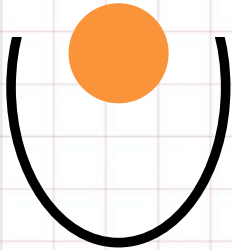
Une fois les légumes cuits, plongez-les dans un grand bol d'eau glacée, pour fixer la couleur verte et stopper la cuisson. Une fois refroidis, sortez-les de l'eau et gardez-les au sec en attendant le dressage.

Pour le dressage : taillez les asperges en billet, ajoutez les petits pois, assaisonnez avec un filet d'huile de sésame et une cuillère à café de la marinade des oeufs et mélangez. Ajoutez les rondelles de radis, un peu de fêta emiettée, et les oeufs marinés coupés en deux. Saupoudrez un peu de graines de sésame, du sumac (ou un peu de zeste de citron), et servez.

Et TCHAC.

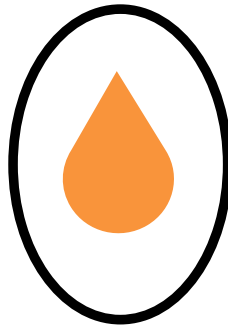
## La cuisson de l'oeuf

### L'oeuf à la coque



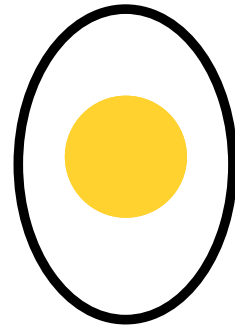
Eau bouillante  
4 minutes

### L'oeuf mollet



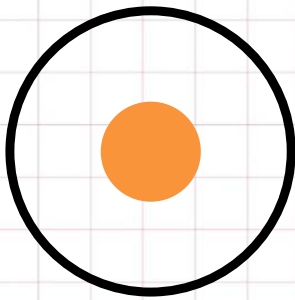
Eau bouillante  
6 minutes 30

### L'oeuf dur



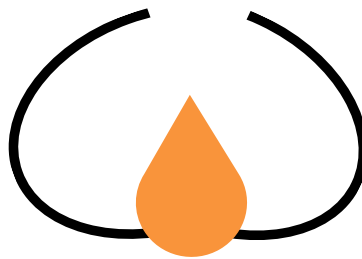
Eau bouillante  
12 minutes

### L'oeuf à la coque



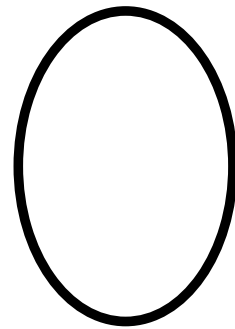
Poêle, feu doux  
10 minutes

### L'oeuf onsen



Eau à 65°C  
45 minutes

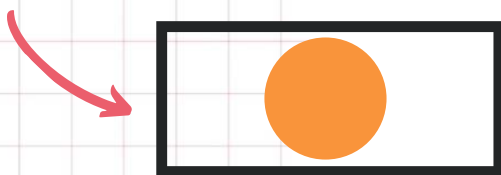
### L'oeuf poché



Eau frémissante  
4 minutes

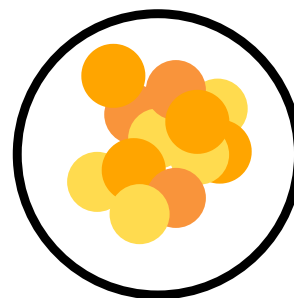
### L'oeuf cocotte

+1 cuillère  
de crème



Four, 200°C  
10 minutes

### L'oeuf brouillé



+10g  
de beurre

casserole, feu doux  
15 minutes

# Labneh et pickles de rhubarbe

Par Julien Sebbag

## Liste de course

- 500g de yaourt grec
- 15g de cassonade
- 1 tige de rhubarbe
- 1 poignée de cacahouètes (de préférence grillées, pas fumées !)
- 1 pincée de zaatar (ou thym, origan, optionnel)
- Quelques brins d'aneth (optionnel, ou autres herbes, thym, persil, basilic...)
- Huile d'olive

Une recette de dip originale, légère et pleine de saveurs, pour utiliser au mieux la rhubarbe de saison !



Pour  
6 personnes



20 minutes  
de préparation



1 heure  
de repos



Végétarien



Printemps

# Labneh et pickles de rhubarbe

Par Julien Sebbag

## Pour 6 personnes

- 500g de yaourt grec
- 15g de cassonnade
- 1 tige de rhubarbe
- 1 poignée de cacahouètes (grillées, pas fumées !)
- 1 pincée de zaatar (ou thym, origan...)
- Quelques brins d'aneth (optionnel, ou autres herbes, thym, persil, basilic...)
- Huile d'olive

Commencez par préparer les pickles de rhubarbe : retirez les extrémités et coupez-la en tronçons. Vous pouvez l'éplucher si vous n'aimez pas la peau filandreuse. Dans un petit bol, ajoutez la cassonnade et mélangez-la avec la rhubarbe. Laissez la rhubarbe fermenter pendant minimum une heure (à température ambiante), dans l'idéal toute une nuit (au frais dans ce cas).

Réalisez le labneh : dans un torchon propre, déposez le yaourt grec. Salez et refermez le torchon. Pressez pour faire sortir le petit lait (ou lait ribot), et suspendez-le à l'aide d'une ficelle pour permettre au yaourt de s'égoutter. Vous pouvez sinon le faire sécher dans le torchon posé sur une passoire (avec un contenant en dessous pour récupérer le petit lait !). Vous pouvez utiliser ce lait ribot pour réaliser des marinades de viande, des pancakes ou encore un clafoutis.

Dressez : Récupérez le labneh (après 30 minutes, dans l'idéal 2 heures de séchage). Déposez le yaourt dans un bol. Ajoutez les pickles de rhubarbe, les cacahouètes, l'aneth, le zaatar, et un filet d'huile d'olive.

Servez avec du pain pita (ou n'importe quel pain!),

Et TCHAC.

# Tartare de thon

Par Julien Sebbag

## Liste de course

- 300g de thon rouge de méditerranée
- 1 citron vert
- 1 kiwi
- 1 échalote
- 1 poignée de noisettes (torréfiées de préférence)
- 1 pincée de zaatar (ou herbes de provence et/ou origan)
- 3 feuilles de menthe (optionnel, ou herbes de votre choix)
- 1 pincée de fleur de sel
- Huile d'olive

Une recette de tartare express, très facile à réaliser, pour une assiette qui change du quotidien !



Pour  
2 personnes



20 minutes  
de préparation



Crudivore



Poisson



Printemps,  
Eté

## Pour 2 personnes

- 300g de thon rouge de méditerranée
- 1 citron vert
- 1 kiwi
- 1 échalote
- 1 poignée de noisettes (torréfiées de préférence)
- 1 pincée de zaatar (ou herbes de provence et/ou origan)
- 3 feuilles de menthe (optionnel, ou herbes de votre choix)
- 1 pincée de fleur de sel
- Huile d'olive

Préparez la garniture :

Commencez par ciseler l'échalote finement. Vous pouvez garder les chutes pour un bouillon. Coupez le kiwi en petits cubes.

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez le thon en lamelle, puis taillez chacune de ces lamelles en cubes.

Hâchez les noisettes au couteau, puis taillez finement 2-3 feuilles de menthe.

Vous pouvez garder tous ces éléments au frais jusqu'au moment de servir votre tartare.

Au moment de servir :

Dans un saladier, mélangez le thon avec l'huile d'olive et un trait de citron vert. Au contact du citron, le thon va légèrement cuire. L'idéal est donc de servir votre plat dans les minutes qui suivent (mais pas de panique, cette assiette sera dans tous les cas excellente ! Le seul risque est d'avoir un thon légèrement cuit, qui n'aura plus la texture et le goût exact du tartare).

Réalisez le dressage : sur une assiette, déposez le thon. Ajoutez l'échalote, le kiwi, les noisettes, la menthe, un peu de sel, le zaatar (ou herbes de provence) et un filet d'huile d'olive. Servez,

Et TCHAC.

# Carottes rôties au miso & pesto de fane

Par Julien Sebbag

## Liste de course

- 12 carottes bottes
- 2 grosses poignées de champignons
- 2 cuillères à soupe de pâte de miso (blanc ou rouge)
- 5cl de vinaigre de cidre (ou blanc)
- 2 cuillères à café de miel
- 1/2 bloc de fêta (ou chèvre)
- 1/2 citron
- 1/2 gousse d'ail
- 1 petite poignée de pignon de pain
- 20g de parmesan
- Huile d'olive

Des carottes parfaitement rôties et caramélisées, avec un pesto anti-gaspi de fanes de carottes !



Pour  
4 personnes



20 minutes  
de préparation



40 minutes  
de cuisson



Végétarien



Toutes  
saisons

# Carottes rôties au miso & pesto de fane

Par Julien Sebbag

## Pour 4 personnes

### Pour la marinade des carottes au four :

- 12 carottes bottes
- 2 grosses poignées de champignons
- 2 cuillères à soupe de pâte de miso (blanc ou rouge)
- 5cl de vinaigre de cidre (ou blanc)
- 2 cuillères à café de miel
- Huile d'olive
- 1/2 bloc de fêta

### Pour le pesto de fanes :

- Fanes de carottes
- 1/2 citron
- 1/2 gousse d'ail
- 1 petite poignée de pignon de pain
- 20g de parmesan
- Huile d'olive

Pour le tournage, Julien a réalisé les quantités pour 2. Nous vous proposons ici les quantités pour 4 belles assiettes. N'hésitez pas à les adapter en fonction de votre nombre d'invités ou de votre menu !

**Commencez par préparer les carottes :** coupez les fanes et réservez-les de côté. Coupez les carottes en 4 ou en 2 selon leur taille. L'objectif est d'avoir des morceaux réguliers.

**Préparez la marinade :** dans un bol, mélangez le miso, un filet d'huile d'olive, le miel et le vinaigre. Dans un plat qui va au four, tapissé d'un papier cuisson, déposez les carottes et la marinade. Mélangez avec vos mains, et assurez-vous que les carottes ne se chevauchent pas. Déposez les champignons de Paris taillés. Enfournez à 190°C, chaleur tournante, pour environ 35-40 minutes.

**Préparez le pesto de fanes de carottes :** retirez les tiges épaisses, et plongez les fanes dans de l'eau bouillante pour les blanchir, pendant 1 à 2 minutes. Les fanes doivent devenir plus tendres. Plongez-les dans un bol d'eau glacée pour stopper la cuisson et fixer la couleur. Dans le bol d'un mixeur, déposez les fanes égouttées, une demi-gousse d'ail, les pignons de pins, le parmesan, le jus d'un demi citron, un filet d'huile d'olive. Mixez en ajoutant l'huile pour obtenir un mélange homogène. Débarrassez dans un bocal, et conservez-le jusqu'à 5 jours au frigidaire.

Sortez les carottes du four : elles doivent être légèrement résistantes à coeur, caramélisées à l'extérieur. Déposez quelques cuillères de pesto, un peu de fêta émiettée, et servez avec du riz !

Et TCHAC.