



## MEZZE LIBANAIS

Mme Bismar est née au Liban. Elle a vécu 25 ans en Italie, puis 25 ans à Montréal.

« Les mezzés sont de petits plats traditionnels libanais que l'on partage en entrée, avant de servir le plat principal. Ils doivent être préparés avec des ingrédients très frais et beaucoup de soin. Dans les fêtes, on installe une grande table sur laquelle sont disposés des dizaines de mezzés.

C'est magnifique et tellement appétissant. On accompagne les mezzés d'un petit verre d'arak, un alcool anisé, dilué dans l'eau. »

## LEBANESE MEZZE

Ms. Bismar was born in Lebanon. She spent 25 years in Italy before moving to Montreal, where she has lived for the past 25 years.

“ Mezzes are small traditional Lebanese dishes that are shared before the main meal. They must be made with the freshest ingredients and with lots of attention. At parties, we sit around a large table that is covered with more than 20 or so mezzes.

It's beautiful and delicious! Mezzes are eaten with arak, a licorice-flavoured liquor, mixed with water. ”

*Rouaida Bismar*

# Taboulé

1/3 tasse de bulghur concassé (#1)  
1/3 tasse d'eau  
1 botte de persil plat  
2 tomates  
1/2 oignon (plutôt petit)  
1/3 tasse d'huile d'olive  
1/2 citron  
1/2 c. à thé de sel  
Poivre, au goût  
Quelques feuilles de menthe, hachées



1. Vérifier que le bulghur ne contient pas de poussières ou petits cailloux. Mettre le burghul dans un grand saladier, y verser l'eau et laisser tremper.
2. Regrouper le persil plat en petits bouquets de façon à ce que les feuilles commencent toutes au même niveau. Mettre les bouquets ainsi formés à tremper dans un grand volume d'eau. Mettre la main au fond du récipient pour vérifier s'il y a de la terre. Au besoin, vider l'eau et recommencer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de terre au fond du récipient. Retirer les bouquets de persil de l'eau et les disposer dans un second contenant, tête en l'air. À intervalles réguliers, vider l'eau du fond du contenant, jusqu'à ce que le persil ait séché et qu'il n'y ait plus d'eau.
3. Couper les tomates en cubes d'environ 1/2 cm. Les ajouter au burghul pour que le jus des tomates le fasse gonfler. Couper le demi oignon en cubes de très petite taille et l'ajouter au mélange.
4. Lorsque le persil est sec, couper et jeter les tiges puis ciseler finement les feuilles de persil. Les ajouter au mélange de burghul.
5. Ajouter ensuite progressivement l'huile, le citron, le sel, le poivre et la menthe et mélanger.

1/3 cup bulgur (#1)  
1/3 cup water  
1 bunch Italian parsley  
2 tomatoes, diced  
1/2 small onion, minced  
1/3 cup olive oil  
Juice from 1/2 lemon  
1/2 tsp salt  
Pepper, to taste  
A few mint leaves, minced

*Suggestion  
servir et  
manger avec  
des feuilles de  
laitue  
romaine.*

*Serving  
suggestion:  
Serve, and  
eat, with  
cleaned  
Romaine  
lettuce leaves.*

1. Place the bulgur in a large mixing bowl and pick out any small rocks or debris. Add the water and let it soak.
2. Gather the parsley sprigs into small bouquets so that all the leaves are at the same level. Attach with elastics. Place the bouquets in a large bowl and fill with water. Rinse the parsley, checking the bottom of the bowl for dirt. Empty the water out and rewash until there is no more dirt at the bottom of the bowl. Place the bouquets leaves-up in a second bowl, emptying the water from the bowl a few times as the parsley drips and dries.
3. Add the tomatoes to the bulgur (the liquid from the tomatoes will add liquid to the bulgur). Add the onions.
4. When the parsley is dry, cut off the stems and finely mince the leaves. Add the parsley to the bulgur mixture.
5. Add the oil, lemon juice, salt, pepper and mint leaves. Stir all the ingredients together.



# Baba ganoush

Une aubergine de bonne taille  
4 c. à soupe de tahini  
½ citron  
Quelques pincées de sel  
1 gousse d'ail, pilée (facultatif)  
Huile d'olive (facultatif)

1. Laver l'aubergine et la percer de plusieurs trous, pour permettre à l'eau de s'en échapper lors de la cuisson. Allumer le four à « broil » et enfourner l'aubergine sur une plaque. Cuire environ 45 minutes en la tournant régulièrement pour qu'elle grille uniformément. Sa peau deviendra noire et craquante. Retirer l'aubergine du four lorsque sa chair est complètement tendre quand on y pique une fourchette.

2. Prélever la chair de l'aubergine à l'aide d'une cuillère puis l'écraser à l'aide d'une fourchette.

3. Incorporer le tahini, le jus de citron, le sel et l'ail en malaxant la chair à la fourchette. On peut ajouter l'huile d'olive en surface, pour décorer, ou la mélanger à la pâte. Servir accompagné de pain pita et de yogourt frais.

1 large eggplant  
4 tbsp tahini  
Juice from ½ lemon  
Several pinches of salt  
1 garlic clove, crushed (optional)  
Olive oil (optional)

1. Heat the oven to broil. Wash the eggplant. Poke several times with a fork, so the steam can escape while cooking. Place the eggplant on a cookie sheet in the oven. (Cover the cookie sheet with aluminum foil for easier cleaning.) Cook approximately 45 minutes, turning regularly so it is broiled evenly. The skin will turn black and dry. Remove the eggplant when the flesh is extremely soft.

2. Scrape the flesh off the skin with a spoon and place it in a medium bowl. Mash the flesh with a fork.

3. Stir in the tahini, lemon juice, salt and garlic with a fork, continuing to mash until desired consistency. Olive oil can be added on top of the baba ganoush (in a well formed with the back of a spoon) or stirred into the mixture. Serve on a plate, with pita bread and fresh yogurt.



# Hummus

Une boîte de pois chiches, égouttés et rincés  
½ citron  
3 à 4 c. à soupe de tahini  
Sel  
Huile d'olive, au goût  
1 gousse d'ail, pilée (facultatif)  
Cumin, piment ou cannelle en poudre, pour servir

1. Broyer les pois chiches au moulin à légumes, avec un filtre à gros trous. Alternativement, enlever à la main les enveloppes des pois chiches et les réduire en pâte au robot culinaire. Les enveloppes des pois chiches sont indigestes et ne doivent pas se retrouver dans l'hummus.

2. Une fois les pois chiches réduits en purée plus ou moins lisse (selon le goût), ajouter le citron, le tahini, le sel et l'ail. Bien mélanger.

3. Au moment de servir, décorer d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer des épices en poudre. Accompagner de pain pita.

1 can chickpeas, drained and rinsed  
Juice from ½ lemon  
3 to 4 tbsp tahini  
Salt, to taste  
1 garlic clove, crushed (optional)  
Olive oil, to taste  
Ground cumin, paprika or cinnamon, to serve

1. Purée the chickpeas in a food mill or food processor to desired consistency. Or, if desired, remove the outer skins by hand, then purée. (The skins can be hard for some people to digest.)

2. Place the puréed chickpeas in a medium bowl. Add the lemon juice, tahini, salt and garlic. Mix well.

3. To serve, place on a plate. Top with a drizzle or well of olive oil (as Baba Ganoush) and a sprinkling of powdered spice of your choice. Serve with pita bread.

