



Chers immigrants et Israéliens de retour,

Chavouot, la seconde des trois grandes fêtes de pèlerinage, associe la pratique religieuse liée au don de la Torah et la veillée traditionnelle d'étude, la fidélité à la terre et à ses fruits.

Vous, nouveaux immigrants, avez choisi de concrétiser ce lien prodigieux qui relie l'identité juive et l'attachement à la terre d'Israël en venant vivre ici, en Israël.

La fête de Chavouot n'est pas l'apanage des juifs de naissance, c'est aussi celle des hommes et des femmes qui ont choisi de lier leur sort à celui du peuple juif.

La *Meguilat Ruth* (le livre de Ruth) lue à l'occasion de Chavouot, raconte l'histoire exemplaire de Ruth la Moabite qui décida de suivre sa belle-mère Noémi à Bethléem. Ruth, qui avait lié sa destinée à celle du peuple juif et assumé la religion des enfants d'Israël, dit à Noémi :

« ton peuple sera mon peuple et ton Dieu sera mon Dieu ».

Le peuple juif accueillit dans son giron Ruth, qui donna naissance à la lignée de David.

Le livre de Ruth raconte l'histoire de Noémi et de son époux Elimelekh et de leurs fils qui, à l'époque où sévissait une famine en Erets-Israël, allèrent séjourner dans les plaines de Moab. Elimelekh et ses deux fils moururent au bout de quelques années. Noémi retourna dans son pays. De ses deux belles-filles, Ruth et Orpa, seule Ruth décida de suivre Noémi et de vivre en Erets-Israël. De nos jours, comme il le fit, il y a des millénaires, le peuple juif accueille de tout cœur ses fils et ses filles qui retournent au pays, ainsi que les non juifs qui souhaitent lier leur destin au sien.

Avec tous mes souhaits d'intégration aisée et de bonne fête dans un pays en fleurs où coule le lait et le miel,

Mirla Gal
Directrice générale

Vous trouverez dans cette brochure des explications sur la fête de Chavouot, les diverses désignations qui lui ont été données au fil du temps, des itinéraires recommandés d'excursion, ainsi que des recettes de plats traditionnels de Chavouot.

Chavouot

Chavouot est l'une des trois grandes fêtes de pèlerinage : Pessah, Chavouot et Souccot.

Elle est observée les 6 et 7 du mois hébraïque de Sivan, le cinquantième jour du décompte de l'Omer, période de sept semaines (soit 49 jours) qui court du premier soir de Pessah et au terme de laquelle, le 6 du mois de Sivan, cinquantième jour de l'Omer, est fêté Chavouot (d'où sa désignation de « Pentecôte » en français).

Le décompte de l'Omer

le mot « omer » signifie « gerbe. » il désigne l'offrande de la première moisson d'orge (un dixième d'éphah – l'équivalent de deux litres) apportée au temple le second jour des mi-fêtes de pessah. nous lisons dans *vayikra* (le lévitique) :

« *vous apporterez un omer des prémices de votre moisson au prêtre.* » l'omer provenait de la première moisson d'orge qui mûrit avant le blé. le décompte de l'omer qui, selon la tradition, va du premier jour de la moisson jusqu'à la fête de chavouot, est compté tous les soirs (qui, dans le calendrier hébraïque correspondent au début de la journée du lendemain) et le décompte

Autres désignations de la fête de Chavouot

LA FÊTE DES PRÉMICES

« Les prémices nouvelles de ton sol, tu les apporteras dans la maison de l'Éternel, ton Dieu » (Exode 23, 19).

À l'époque du Temple, l'offrande des prémices était pour les agriculteurs l'occasion attendue pendant toute la période du décompte de l'Omer de monter à Jérusalem en joyeux cortège et d'effectuer ainsi le second pèlerinage de l'année en apportant les prémices de leur première moisson.

Les prémices apportées à Jérusalem provenaient essentiellement des sept espèces dont abonde la terre d'Israël : blé, orge, raisin, figue, grenade, olive et datte. Pendant la cérémonie d'offrande au grand prêtre du Temple, les pèlerins procédaient à une récitation liturgique, ou *Mikra bikourim*, détaillant les origines du peuple d'Israël, la descente en Égypte, l'exode et l'arrivée en Erets-Israël, et s'achevant par le dépôt des prémices « devant le Seigneur. » Les prémices

étaient apportées au Temple lors d'une procession qui était l'une des cérémonies les plus émouvantes pour les agriculteurs de l'époque. Les gens venaient de près ou de loin en apportant leurs prémices dans des paniers décorés. En tête de la procession un taureau dont les cornes étaient recouvertes d'or et sur la tête duquel avait été placée une couronne en rameaux d'olivier, et qui était suivi par des joueurs de flûte jusqu'aux portes de Jérusalem où tous étaient accueillis par les habitants de la ville.

LA FÊTE DU DON DE LA TORAH

Chavouot marque le don de la Torah au mont Sinaï. Le livre de l'Exode relate que les enfants d'Israël arrivèrent au mont Sinaï le troisième mois de l'année, autrement dit au mois de Sivan (selon l'ancien calendrier hébraïque le premier mois de l'année était celui de Nissan, mois où les Hébreux sortirent d'Égypte). La Torah ne précise pas le jour exact du don de la Torah. La tradition rabbinique l'a fixé au 6 Sivan, jour de Chavouot. Après la destruction de Jérusalem et du Second Temple, les fidèles ne purent plus effectuer leur pèlerinage et, après l'exil en diaspora, les liens des juifs qui cultivaient la terre d'Israël se délitèrent. Nostalgiques de leur terre ancestrale, les juifs remplacèrent la célébration du don de la Torah par une veillée d'étude.

Rabbi Eliezer dit : lorsque Dieu bénit la Torah, aucun oiseau ne pépia, aucune volaille ne gloussa, aucun bœuf ne mugit, les anges cessèrent de voler, la mer s'apaisa, les hommes se turent, le monde entier resta silencieux, et une voix s'éleva qui déclara : « Je suis l'Éternel, votre Dieu. »

“ATZERET”

Dans la tradition rabbinique, ce mot signifie « conclusion de la fête » : les rabbins considèrent en effet la fête de Chavouot comme le terme de celle de Pessah, à l'instar du huitième jour de Souccot intitulé « Chemini Atseret. »





LA FÊTE DE LA MOISSON

« La fête de la Moisson, fête des prémices de tes biens, que tu auras semés dans la terre » (Exode 23, 16). C'est ainsi qu'est donné à cette fête le nom de fête de la moisson. »

LA FÊTE DES PRÉMICES ET LE PEUPEMENT D'ERETS-ISRAËL DANS LES ANNÉES TRENTE

La création des kibboutz dans les années trente du siècle dernier généra des coutumes spécifiques qui exercèrent une influence décisive sur ce que nous appelons de nos jours la culture de la terre d'Israël : la renaissance de la langue hébraïque, les chants populaires interprétés en groupe, etc. Le kibboutz a investi de nouveaux contenus aux cérémonies et aux fêtes traditionnelles, en soulignant les liens à la terre et à la nature. C'est notamment le cas de Tou biChvat, le « Nouvel an des arbres » et de Chavouot, la fête des prémices.

La dimension religieuse de Chavouot en tant que fête du don de la Torah fut dès lors occultée au profit de sa dimension agricole.

Dans les années cinquante, les festivités liées aux prémices étaient organisées en présence de représentants du Keren Kayemet LeIsraël (Fonds national juif), l'organisme d'amendement des terres. La production – blé et céréales, fruits et volailles – était exposée pour la circonstance en des cortèges de tracteurs et d'équipements agricoles. Les producteurs de prémices dans tous les domaines exhibaient leurs produits dans des paniers ou sur des bâtons portés par deux personnes. Des jeunes filles revêtues de blanc faisaient des rondes et les enfants libéraient des colombes. Sur le podium se trouvaient des membres du Keren Kayemet qui recevaient les prémices des mains des enfants du kibboutz.

COUTUMES DE CHAVOUOT

LES DIX COMMANDEMENTS

Au centre du rituel de Chavouot se trouve la lecture des dix commandements récités de façon spéciale tandis que les fidèles se tiennent debout dans la synagogue. Les dix commandements constituent les préceptes fondamentaux de la morale et des valeurs humaines.

LA LECTURE DU LIVRE DE RUTH

Le livre de Ruth, l'un des dix rouleaux de la Bible, est lu à la synagogue à Chavouot.

L'action décrite dans ce livre remonte à l'époque des Juges au cours de laquelle une famine sévit en Erets-Israël. Les Ephratite de Bethléem, une famille réputée, décident alors d'aller vivre dans le territoire de Moab.

Mais ils n'y trouvèrent pas longtemps le repos : le père, Elimelekh mourut le premier, puis dix ans plus tard ses deux fils. La veuve d'Elimelekh, Noémi, resta seule avec ses deux belles-filles moabites, Ruth et Orpa. Brisée par ses malheurs et apprenant que la famine ne sévissait plus en Erets-Israël, Noémi décida de rentrer chez elle. En route, elle recommanda à ses belles-filles de retourner chez leurs pères, comme il était d'usage dans l'Antiquité quand la veuve n'avait pas eu d'enfant. Ses brus exprimèrent le désir de l'accompagner mais Noémi leur expliqua qu'elles n'auraient aucun avenir à ses côtés, qu'elles étaient jeunes et qu'elles retrouveraient une vie paisible dans la demeure d'un nouvel époux. Orpa obtempéra, tandis que Ruth décida envers et contre tout de partir avec sa belle-mère « partout où tu iras, j'irai, et partout où tu demeureras, je demeurerai. » Noémi et Ruth la Moabite retournèrent donc en terre d'Israël à l'époque des moissons de l'orge. Ruth alla dans les champs glaner des épis comme le faisaient les pauvres, et le hasard la conduisit dans une parcelle appartenant à Boaz, parent de son défunt beau-père Elimelekh. Boaz était un homme riche et respecté à Bethléem. Tandis que Ruth glanait dans ses champs, Boaz remarqua sa présence, se renseigna sur elle, et apprit son attachement à Noémi. Touché, il l'autorisa à glaner autant qu'elle le désirait dans son champ et ordonna à ses moissonneurs de la traiter favorablement. Ruth lui demanda la raison pour laquelle il se comportait à son égard avec tant de générosité, et Boaz lui répondit qu'il avait appris sa fidélité à sa belle-mère au point de quitter son pays et de la suivre dans un pays étranger. Boaz finit par épouser Ruth la Moabite restée fidèle à sa belle-mère et au peuple d'Israël. Le couple engendra Oved, père de Ichai, père du Roi David. Le livre de Ruth est ainsi le récit de l'ascendance du Roi David.

POURQUOI FAIT-ON LECTURE DU LIVRE DE RUTH À CHAVOUOT ?

Selon la tradition, c'est un jour de Chavouot que le Roi David serait né et mort. C'est la raison pour laquelle le livre de Ruth est lu à cette occasion. Autres raisons probables : le récit du livre de Ruth se déroule au début des moissons ; la conversion de Ruth, au moment de la commémoration du don de la Torah au mont Sinai.

Un étranger se présenta à Chammaï et lui dit : « Convertis-moi et enseigne-moi toute la Torah pendant que je me tiens sur un pied. » Chammaï le renvoya. Il alla alors vers Hillel qui lui dit : « Ne fais jamais à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'il te fit. » c'est là toute la Torah ; le reste n'est que commentaire, va et étudie. »

LECTURE DU “TIKOUN” , (LA REPARATION) LORS DE LA VEILLÉE DE CHAVOUOT

La nuit de Chavouot les juifs pieux restent éveillés et étudient ensemble la Torah. Les kabbalistes accordaient une importance particulière à l'étude de la Torah durant la nuit, car selon eux la « liturgie de minuit » permettait d'éviter les persécutions susceptibles d'être engagées contre le peuple juif ou contre les autres peuples de la terre.

Certains affirment qu'il est dommage de perdre son temps à dormir et qu'il importe de se consacrer à l'étude la nuit du don de la Torah.

LA COUTUME DE L'ASPERSION D'EAU

La Torah est identifiée à l'eau, car comme l'eau, elle régénère le corps et l'esprit des hommes. « Au même titre que l'eau est partout, la Torah est de tous côtés » ainsi l'eau tombe en gouttes et se transforme en rivière, il en va ainsi de la Torah : « l'homme apprend deux préceptes aujourd'hui et deux demain jusqu'à ce qu'il devienne une rivière de sagesse. »

Midrache sur le Cantique des Cantiques.

C'est pour cette raison que dans certaines communautés adultes et enfants s'aspergent mutuellement d'eau à l'occasion de Chavouot.

LES ALIMENTS LACTÉS

La coutume adoptée par toutes les communautés juives veut que l'on consomme principalement des mets lactés durant la fête de Chavouot, car la Torah est assimilée au lait comme l'évoque le Cantique des Cantiques « du miel et du lait coulent sous ta langue. »

Avant le don de la Torah, les lois de la cacherout n'existaient pas. En les recevant au mont Sinai, les Hébreux n'avaient pas d'ustensiles cachers et c'est pourquoi ils se contentèrent d'aliments lactés.

Signalons également qu'en guematria (compte des lettres) les trois consonnes de la racine “hbl” équivalent au nombre 40 (le h = 8 ; le l = 30 ; le b = 2) : les quarante jours passés par Moïse au mont Sinai.

LA DÉCORATION DES MAISONS ET DES SYNAGOGUES

On décore maisons et synagogues de fleurs et de feuillage – en souvenir du

mont Sinaï, qui se serait miraculeusement couvert d'une riche végétation au moment du don de la Torah – et également pour rappeler la dispersion du peuple d'Israël et la perte de l'aspect agricole de la fête de Chavouot.

SUGGESTIONS D'EXCURSIONS

Les itinéraires suivants ont été aimablement communiqués par la société israélienne « Makom » de tourisme intérieur. Tél. de la société « Makom »: Jérusalem : 02-6794412
Bar-Ilan : 03-6353503

Pensez à vous munir d'une carte détaillée de la région que vous souhaitez visiter, d'eau et de chapeaux. Respectez les consignes de sécurité. En cas d'urgence, adressez-vous à :

Police : 100

Magen David Adom : 101

SITES TOURISTIQUES ASSOCIÉS AU ROI DAVID

Mont Sion : situé sur le versant occidental et à l'extérieur des remparts ottomans de la vieille Ville de Jérusalem, ce serait selon la tradition l'emplacement du tombeau du Roi David.

Cité de David : le mot de « cité » est quelque peu exagéré puisque la superficie d'une cité dans l'Antiquité était très réduite comparée à celle des villes modernes : de quelques dizaines à quelques centaines de dounams (un dounam = dix ares). Sur ce petit territoire vivaient quelques milliers d'habitants qui gagnaient leur vie en faisant du

commerce ou en cultivant un lopin de terre. Dans l'Antiquité, deux conditions étaient indispensables pour ériger une localité : la présence d'une source d'eau à proximité immédiate et des conditions topographiques permettant aux habitants de se défendre en cas d'attaque. Les deux conditions étaient réunies à la Cité de David : à l'Est de l'éperon rocheux se trouve la source du Gihon, et la Cité était bien défendue sur trois de ses confins : par la vallée du Kidron à l'Est et la vallée du Tyropœon qui se rejoignaient au Sud. Dans ces vallées étaient cultivés les produits qui assuraient l'alimentation des habitants.

Tel Azeka : panorama sur la vallée de l'Ela (vallée du Térébinthe) et sur le site



de Sokho où le jeune David vainquit le géant philistin Goliath.

EXCURSIONS SUR LE THÈME DES MOISSONS

Musée Dagon : outils agricoles antiques et œuvres d'art sur le thème des céréales. Film documentaire. Haïfa : tél. 04-8664221

Musée du début de l'implantation juive au kibboutz Yifat : reconstitution de la vie des premiers pionniers des kibboutsim et mochavim d'Israël. Tél. 04-6548974



Musée Erets-Israël : pavillon « l'Homme et son œuvre » : plantes, outils et objets fabriqués à partir de la flore locale, monnaies juives en végétaux, céramique, travail du verre et jardin de la flore locale. Tel-Aviv, tél. 03-6415244

EXCURSION SUR LE THÈME DU DON DE LA TORAH

Musée des megilot du kibboutz Almog
Sanctuaire du Livre – Musée d'Israël à Jérusalem
Synagogues
Visite chez un scribe

ITINÉRAIRES

ITINÉRAIRE 1 : BLÉ ET EAU DANS LA RÉSERVE NATURELLE DE NAHAL 'AMOUD (4 HEURES)

La réserve se trouve au kilomètre 41 de la route Acre-Safed (route n^o 859), à un kilomètre environ au Nord de Kfar Chammaï. Le ruisseau prend sa source sur les versants Sud-est du mont Méron, à une altitude de 1150 mètres au-dessus du niveau de la mer, et se jette dans le lac de Tibériade à une altitude de 212 mètres au-dessous du niveau de la mer.

Cette dénivellation de 1362 mètres a entraîné la formation d'un canyon rocheux abrupt formé de calcaire et de roche dolomitique long de 22 km et ponctué de gorges, de cascades et de bassins. Avant son embouchure dans le lac de Tibériade, dans la vallée de Guinossar, le Nahal 'Amoud présente une colonne (« amoud » en hébreu) rocheuse naturelle qui a donné son nom à la rivière et à la réserve naturelle qu'elle traverse.

Garez votre voiture et allez à pied visiter le bâtiment de la police d'Ein-Yakim (Ein-Tina en arabe). En 1936, lors des échauffourées arabes dans la région, un poste de police fut érigé au-dessus de la source d'Ein-Yakim pour assurer la protection de la station de pompage de l'eau de la rivière. Ouverte toute l'année, la source d'Ein-Yakim doit son nom arabe d'Ein-Tina aux figuiers qui poussent abondamment à proximité, et son nom hébraïque à une famille de prêtres du Temple qui s'installa en Galilée après la destruction.

L'itinéraire mène à une aire de vergers reconstituée par l'Autorité des parcs nationaux où se trouvent des canaux et des piscines naturelles. Le moulin à eau d'Al-Samiah appartenait au village du même nom et était activé uniquement par l'eau de la rivière qui arrivait par une canalisation et se déversait sur la roue à aubes qui actionnait l'arbre de la meule.

De là, retournez à Ein-Tina par le sentier noir ou continuez à pied vers les bassins entourés de platanes avant de retourner vers l'aire de stationnement.

ITINÉRAIRE 2 : LES SEPT ESPÈCES DANS LA RÉSERVE NATURELLE D'EIN AFEK (4 HEURES)

L'entrée dans la réserve : par la route n° 4 (Haïfa-Acre). Tournez vers l'Est au croisement « Kurdani » (suivez les panneaux indicateurs). Là sont préservés les paysages marécageux qui faisaient jusqu'aux années quarante la particularité de la vallée d'Acre. L'itinéraire recommandé ici convient à tous les âges. À l'entrée de la réserve demandez le dépliant où figure une carte du site, puis dirigez-vous vers l'impressionnant moulin à blé datant de la période des croisés (XI^e siècle) qui fut érigé par l'ordre des Templiers et fonctionna jusqu'en 1925. L'un des mieux conservés en Israël, il attirait tous les habitants de la vallée. De nos jours, il attire les touristes qui le visitent et contemplent le panorama sur la région. Dans les marais poussent une flore aquatique dont les bourgeons s'ouvrent en été et donnent des fleurs roses, jaunes et blanches.

En quittant la réserve, dirigez-vous vers le Sud. Au croisement proche d'Ein Afek prenez la direction Est sur la route n° 79. Au niveau du croisement Somekh, prenez la direction Sud sur la route n° 70. Au bout de trois



kilomètres, vous parvenez à un pont sur l'oued Tsipori. Immédiatement après le pont, prenez la piste menant vers l'Ouest (suivez le panneau indiquant Kfar Hulad). La piste passe sous un pont et mène au village de Ras Ali où vous ferez une pause. De là, votre excursion vous mène vers l'Est, sur 2,5 km le long du ruisseau (durée approximative : 3 heures). Assurez-vous qu'une voiture vous attend en fin d'itinéraire au village de Kaabia. La région est vallonnée et plantée de chênes, d'où son nom de Gvaot Alonim – Shefar'am. Là, vous verrez le Tsipori qui s'écoule vers le lac de Tibériade en traversant la Basse-Galilée, souvent dans des conduites souterraines creusées par l'homme. Les rives du Tsipori sont agrémentées de végétation, de parcelles agricoles, de vergers de grenadiers et d'oliveraies. La région est peuplée de localités diverses : des villages communautaires, aux côtés de campements de Bédouins. Au village de Ras Ali (près de l'école) visitez, sur le versant de la colline, les ruines de moulins à blé différents de celui d'Ein Afek sur le versant de la colline. Ce sont des moulins disposant dans leur partie supérieure d'une ouverture par où s'écoulait l'eau qui actionnait la roue et l'arbre de la meule.

ITINÉRAIRE 3 : EAU ET FARINE À TEL MEGIDDO ET AU NAHAL KEINI (3 HEURES)

L'itinéraire part du parc naturel de Meggido. Au croisement « Hamovil » dirigez-vous vers le croisement « Alonim » puis vers la ville de Yokneam. Au premier



feu, tournez à gauche, Meggido se trouve à quelques kilomètres. Les strates archéologiques laissées par quelque 25 cités s'entassent sur le tertre de Meggido dont la première remonte à plus de 3000 ans. La majeure partie des vestiges de

cette cité qui compte parmi les plus importantes de la période biblique s'étend autour du temple.

Les vestiges les plus impressionnants sont ceux de l'ingénieux système souterrain d'alimentation en eau construit vraisemblablement sous le règne du roi Achab pour la population, les garnisons militaires et les services administratifs qui étaient concentrés dans la ville. Les habitants se ravitaillaient en eau en forant un puits vertical relié par un aqueduc en tunnel à la source. Quitter Tel Meggido par la route n° 66 en direction du croisement « Meggido » et prendre le premier virage à droite. Continuer sur cette route qui longe un ruisseau et des eucalyptus. Prenez le premier virage à gauche, au bout de quelques instants, vous distinguez les ruines de vieux moulins. À cette époque de l'année, la nature est très fleurie et odorante. Vous arrivez à un joli verger parsemé de mûriers et de figuiers. À proximité immédiate de la route se trouve un site charmant où coule, en hiver et au début du printemps, un petit ruisseau, le Keini entre de vieux eucalyptus qui, selon la tradition, doit son nom à Yaël, femme de Eber de la tribu des Kénéens, qui tua le général cananéen, Sisra (Juges IV, 4).

ITINÉRAIRE 4 : LA FÊTE DE CHAVOUOT AU KIBBOUTS

À EIN SHEMER : présentation des prémices et cortège de tracteurs.
Tél. : 04-6374327

AU MUSÉE DES DÉBUTS DU PEUPEMENT D'ISRAËL – KIBBOUTS YIFAT

Là ont été érigés un Centre d'étude et un Musée du peuplement juif de la vallée de Jezréel, le plus grand d'Israël. Reconstitution de la vie des premiers pionniers des kibboutsim et mochavim : travail de la terre, vie au kibboutz (réfectoire, maison d'enfants et lingerie, pompe à eau, artisans, exposition : la maison du miel, et de tout ce qui est relatif à l'implantation lors de la création du kibboutz, etc.).

Tél. Tél. :04-6548974



RECETTES DE CHAVOUOT



GATEAU AU FROMAGE ET AUX FRUITS ROUGES

Ingédients

Une quinzaine de petits beurres
500 g de fromage blanc à 5 % ou à 9 %
 $\frac{3}{4}$ de verre de sucre
1 pot de crème fraîche
1 sachet de gélatine
Fruits rouges
1 sachet de gélatine à la framboise

Préparation

Répartir au fond d'un moule les biscuits émiettés et trempés dans du lait. Battre la crème fraîche en chantilly avec les $\frac{3}{4}$ de verre de sucre. Mélanger la gélatine avec un tiers de verre d'eau bouillante et ajouter à la préparation. Verser la préparation sur le fond de biscuits et placer au congélateur pendant une demi-heure.

Faire bouillir le sirop de fruits rouges en y ajoutant un demi-verre d'eau. Mélanger à la gélatine à la framboise. Ajouter les fruits rouges

Verser sur le gâteau et replacer dans le congélateur pendant environ une demi-heure.

PETITS PAINS AU FROMAGE ET AUX FINES HERBES

Ingrédients

5 verres de farine
40 g de levure de bière
1/2 verre d'eau
1/4 de verre d'huile d'olive
1 œuf
1 cuillerée à soupe de sucre
1 cuillerée à café et demie de sel

Farce

1/2 verre de ciboulette ciselée
1/2 verre de persil ciselé
1/2 verre d'aneth ciselé
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
20 portions de crème de gruyère
(fromage en triangles)

Nappage

50 g de beurre fondu

Préparation

Placer la farine, la levure de bière, l'eau, l'huile d'olive, l'œuf et le sucre dans un robot (à petite vitesse, pendant 8 minutes).

Ajouter le sel et actionner le robot pendant 5 minutes supplémentaires
Retirer la pâte et la pétrir, les mains farinées

Couvrir et laisser monter la pâte pendant une demi-heure

Mélanger les fines herbes aux trois cuillerées d'huile d'olive

Diviser la pâte en 20 boules de grosseur égale et laisser reposer

Abaissier à 1 cm les boules sur une surface farinée

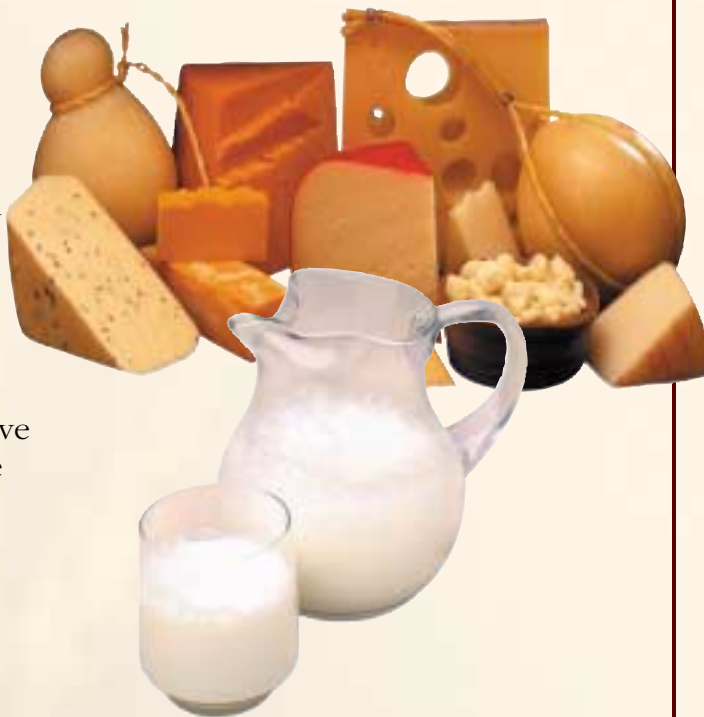
Au centre de chaque rond de pâte déposer une cuillerée à soupe du mélange de fines herbes et placer au-dessus une portion de crème de gruyère

Refermer la pâte autour de la farce, et placer à l'envers sur un plat à four fariné

Recouvrir de beurre fondu

Laisser monter la pâte une demi-heure

Enfourner au four préchauffé (200 degrés)



BLINTZES AU FROMAGE

Ingédients pour la pâte à crêpes

3/4 de verre d'eau

3 œufs

1 cuillerée à café et demie d'extrait de vanille

1/4 de cuillerée à café de sel

1/2 verre + 2 cuillerées à soupe de farine

Farce

375 g de fromage blanc à 9 %

1/4 de verre de sucre

1/4 de cuillerée à café de cannelle

3 cuillerées à soupe de beurre fondu

2 cuillerées à soupe d'huile

Préparation

Crêpes

Mélanger au robot 3/4 de verre d'eau, 2 œufs, la vanille, 1/4 de cuillerée à café de sel, ajouter la farine. Actionner le robot jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer la pâte une heure.

Farce

Dans le robot, mélanger le fromage, un œuf, 1/4 de verre de sucre, 1/4 de cuillerée à café de cannelle et une pincée de sel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Couvrir et mettre au réfrigérateur



Préparation des crêpes

Faire bien chauffer la poêle et verser quelques grammes de beurre
Verser l'équivalent de deux cuillerées à soupe et demie de pâte à crêpes et répandre la pâte sur toute la surface de la poêle.

Faire frire quelques secondes jusqu'à l'obtention d'une crêpe blonde et retourner la crêpe

Verser de temps en temps un peu de beurre dans la poêle

Quand les crêpes sont prêtes, les garnir de 3 cuillerées de farce au fromage
Retourner les extrémités de la crêpe et l'enrouler

Faire chauffer dans la poêle les deux cuillerées d'huile et le beurre restant
Disposer les crêpes vers la matière grasse et faire frire 5 minutes environ de chaque côté.

Délicieux avec de la compote de pommes, de la crème fraîche ou de la confiture.

TOURTE AU MAÏS ET AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

- 250 de fromage « cottage »
- 250 g de fromage blanc à 9 %
- 1 pot de crème fraîche (chamenet hamoutsa)
- 200 g de fromage rapé
- 5 cuillerées à soupe de farine
- 2 cuillerées à café de chapelure
- 3 œufs
- sel, poivre
- 40 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe de mayonnaise
- 1 oignon
- 1 boîte de champignons (en conserve)
- 1 petite boîte de maïs (égoutté)
- 1 cuillerée à soupe de soupe aux champignons



Préparation

Faire revenir l'oignon ciselé dans les 40 g de beurre

Ajouter les champignons et les faire revenir avec sel et poivre

Laisser refroidir 5 minutes

Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients et ajouter les champignons, l'oignon et le maïs égoutté

Verser le mélange dans un moule bien graissé et faire cuire 45 minutes à four préchauffé (150 degrés)

Eteindre le four, couvrir la tourte et laisser à l'intérieur du four pendant 10 minutes supplémentaires

Variante : remplacer le maïs par des légumes frais : chou-fleur, brocoli, etc.

GATEAU TRADITIONNEL AU FROMAGE

Ingrédients pour la pâte

1 verre et demi de farine levante
150 g de beurre
1/4 de verre de sucre
2 jaunes d'œuf
zeste d'un demi citron

Préparation de la pâte

Mélanger soigneusement tous les ingrédients et abaisser la pâte au fond d'un moule de 26 cm de diamètre, percer la pâte à l'aide d'une fourchette. Placer 10 minutes à four chaud et laisser refroidir.

Ingrédients pour la garniture

750 g de fromage blanc à 5 %
1 pot de crème fraîche
5 œufs – séparer les jaunes des blancs
1 verre et demi de sucre
1 cuillerée à soupe de jus de citron
3 grosses cuillerées à soupe de farine

Préparation de la garniture

Battre les blancs en neige avec le sucre. A part, mélanger les autres ingrédients. Introduire délicatement les blancs en neige.

Verser la préparation sur le fond de tarte et faire cuire à four moyen pendant 50 minutes.

Pour décorer

1 pot de crème fraîche
1/2 paquet de pudding instantané à la vanille
1/2 verre de lait
Fruits de saison
Battre la crème et le lait avec le 1/2 paquet de pudding instantané
Garnir le gâteau et décorer avec des fruits.

