

# BON APPÉTIT



*Gabriel Shahar, chef de l'hôtel King David de Jérusalem, jeune étoile montante de la gastronomie israélienne.*

## Salade de fenouil avec graines de grenade

- 2 bulbes de fenouil, coupées en fines tranches
- Jus de citron frais
- Graines d'une grenade
- Sel et poivre
- Un peu de sucre de canne
- 1 cuillerée à soupe d'estragon
- Un peu d'huile d'olive extra vierge

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et placer ensuite dans de petits saladiers individuels.



*Dans le judaïsme, la grenade est riche en symboles de bon augure. Il est de tradition d'en consommer les deux soirs de Roch Hachanah, d'une part en raison des 613 grains qu'elle est censée contenir qui sont équivalents aux 613 mitsvoth (bonnes actions) et, d'autre part, pour rappeler à l'Éternel le grand nombre de bonnes actions que chacun de nous a accomplies au cours de l'année écoulée et au sujet desquelles nous serons jugés pendant cette période du Nouvel An.*

## Poulet rôti aux graines de grenade et à l'artichaut

- 1 poulet entier (1,8 kg)
- 2 pommes de terre
- 4 fonds d'artichaut
- 2 gousses d'ail
- Graines d'une grenade

Cuire les pommes de terre, les artichauts et l'ail jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter aux légumes sel, poivre et un peu d'huile d'olive, puis les graines de la grenade. Arroser le poulet avec une marinade de grenadine. Mettre le poulet dans un four chauffé à 160° pendant 50 minutes.

Placer les légumes au centre de l'assiette et poser un quart de poulet dessus. La sauce doit être versée de façon esthétique autour de l'assiette.

Le poulet peut également être servi avec des champignons Portobello, des asperges ou des courgettes frites.

*Sauce:* Vin rouge, bouillon de poulet, herbes fraîches, sel et poivre.

*Vin recommandé:* Chardonnay de Yarden.