



## Recette du Seder de Roch Hachana

Par Laurence Phitoussi – septembre 2015

A la différence du Seder de Pessa'h, les aliments du Seder de Roch Hachana sont modifiables à souhait.

### Pommes au miel

#### Formule:

Chétit'hadech alénou chana tova oumetouka kadvach  
 שתתחדש עלינו שנה טובה ומתוקה כדבש

Que se renouvelle pour nous une bonne année douce comme le miel

#### Ingrédients

2kg de pommes  
 sucre  
 miel  
 sésame

#### Recette

Dans un plat qui va au four  
 Couper les pommes en quartiers, les saupoudrer de sucre  
 Les enfourner 45 minutes à 180°C  
 Les retirer pour y rajouter le miel  
 Les enfourner 10 minutes  
 A la sortie du four, rajouter le sésame

### Soupe de blettes

#### Formule:

Chéyistalkou oyyvé'ha vesoné'ha vekol mevakché raaténou  
 שישתלקו אויביך ושונאיך וכל מבקשי רעתנו

Que disparaissent tes ennemis et ceux qui te haïssent et tous ceux qui nous veulent du mal

Ingrédients:

Blettes  
2 oignons  
4 pommes de terre  
curcuma  
bouillon de légumes

Recette

Couper les blettes: retirer la partie blanche, garder les feuilles et les couper en lamelles  
Pendant ce temps, faire revenir les oignons  
Ajouter du curcuma dans les oignons puis les pommes de terres coupées  
Ajouter un bouillon de légumes  
Faire chauffer 10 minutes  
Ajouter les blettes  
Mixer ou pas, au choix.

[Salade de grenades et olives](#)

Formule:

Chéniyé meléim mitsvot karimon vechéyirbou ze'houyoténou karimon  
שנהיה מלאים מצוות כרימון ושירבו זכויותינו כרימון  
Que nous soyons remplis de mitsvot (commandements) comme la grenade et que nos mérites se  
multiplient comme la grenade

Ingrédients

2 grenades  
olives vertes dénoyautées  
citron confit  
huile d'olive  
sésame

Recette

Dans un saladier, faire tomber les grains de grenade en tapant la coque à l'aide d'une cuillère (ou à la main)  
Y ajouter les olives dénoyautées  
Couper le citron confit et l'ajouter dans le saladier  
Ajouter un peu d'huile d'olive et du sésame  
Bien mélanger  
Mettre au frais avant de manger

## Poissons au piment

### Formule:

Chénifré venirbé kadagim

שנפרה ונרבה כדגים

Que nous nous multiplions et fructifions comme des poissons

### Ingrédients

poissons (maquereaux)

piment

citrons

huile d'olives

basilic (ou aneth ou coriandre)

sucre roux

### Recette

Sur un plat qui va au four, disposer les poissons, le piment coupé en 2, des rondelles de citrons

Saupoudrer le tout de sucre roux

Ajouter de l'huile d'olives

Ajouter le basilic

Enfourner environ 15 minutes à 180°C