الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

OFFICIAL INSTITUTIONAL ARTICLE

Le mezzé libanais — le patrimoine d’une table à partager

Official article information

Article author
أحمد عصام المعدراني / Ahmed Issam Maadarani

Article number
8524

Article code
–

Protection number
–

Scan to verify the article

Reference
—

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

Lorsque le taboulé, le fattouche, le houmous et le moutabbal d’aubergine se retrouvent sur une même table, chacun peut composer sa bouchée. Après un peu de houmous crémeux sur du pain, on peut retrouver le croustillant du pain grillé dans le fattouche. Le mezzé libanais invite à partager de petits plats aux caractères distincts et à les associer selon ses goûts.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel



Assiette à partager avec des salades et des préparations crémeuses.

Qu’est-ce qui donne son caractère à chaque plat ?

Taboulé

Le persil forme la base du plat et la menthe conserve son parfum après l’assaisonnement. Le boulgour fin apporte de la texture, tandis que la tomate et le citron donnent du jus et de l’acidité.

Fattouche

Les légumes coupés s’associent au pain grillé ou frit et à l’acidité du citron et du sumac. Le moment d’ajouter le pain compte, car il ramollit en absorbant la vinaigrette.

Houmous au tahini

Les pois chiches cuits donnent de l’onctuosité, le tahini apporte la saveur du sésame et le citron équilibre l’ensemble. Un peu d’eau permet d’ajuster la consistance selon le tahini

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

utilisé.

Moutabbal d’aubergine

L’aubergine grillée donne son caractère à cette préparation. Ses notes de grillé s’accordent avec le tahini, et l’égouttage aide à maîtriser la consistance.

Feuilles de vigne farcies

La version à l’huile d’olive se sert souvent froide parmi les mezzés libanais. Elle associe le riz, les herbes et les légumes à une note citronnée. La farce varie selon la recette.



Un plateau de feuilles de vigne farcies garni de tranches de citron.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel



Vue rapprochée du pain grillé sur le fattouche et des contrastes de couleurs et de textures.

Quels sont leurs apports nutritionnels ?

Les légumes et les herbes apportent des fibres et différentes vitamines. Les pois chiches cuits fournissent des protéines végétales et des fibres, tandis que l’huile d’olive apporte des acides gras mono-insaturés. Les valeurs varient selon les portions, les quantités d’huile et de sel et le mode de préparation du pain. Pour les convives, signalez le sésame du tahini ainsi que le blé et le gluten du pain et du boulgour.

Données sur la composition des ingrédients — USDA FoodData Central.

Un patrimoine qui se vit à table

L’hospitalité commence par des plats à portée de tous. La sélection varie selon la saison et les habitudes de chaque foyer. Les couleurs et les textures font partie du plaisir, des herbes fraîches au houmous onctueux, en passant par l’aubergine grillée et les salades

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

acidulées. Le soin de l’hôte se remarque dans des gestes simples, comme assaisonner la salade juste avant de servir et ajouter le pain au dernier moment.

Le partage commence par la disposition des plats

Lorsque le pain et les petites assiettes sont placés au milieu de la table, chacun peut reprendre un plat apprécié et essayer une nouvelle association à chaque bouchée. L’hôte peut servir en plusieurs temps, en commençant par les salades fraîches et en apportant ensuite les plats qui se dégustent chauds. Les plats à portée de main, une cuillère de service par préparation et suffisamment d’espace pour faire circuler les assiettes facilitent le partage.

De la saison aux réserves de la mouné

Les herbes et légumes frais côtoient les produits de la mouné, ces réserves que les foyers constituent à partir des récoltes de saison. L’huile d’olive peut provenir de la dernière récolte, tandis que le sumac séché ou la mélasse de grenade apportent de l’acidité à certaines recettes. Olives, légumes en saumure et makdous enrichissent la sélection selon les réserves du foyer. La mouné aide ainsi à comprendre pourquoi la composition du mezzé change au fil de l’année.

Un même plat, plusieurs versions familiales

Une famille peut préférer le pain grillé dans le fattouche et une autre le choisir frit. L’acidité du taboulé ou la quantité de tahini dans le moutabbal varient selon les goûts familiaux et les ingrédients disponibles. Consigner ces choix avec les quantités et les étapes permet au lecteur de reproduire une version précise et de comprendre ce qui la distingue de celle qu’il connaît.

Des gestes transmis de main en main

En roulant les feuilles de vigne, on apprend à doser la farce pour refermer chaque feuille et à disposer les rouleaux sur le plateau. Pour le taboulé, on apprend à bien sécher les herbes avant de les hacher. Pour le fattouche, goûter la vinaigrette sur une bouchée de pain et de légumes permet de mieux apprécier l’équilibre. Une fiche de recette peut préserver ces savoir-faire en consignant l’origine familiale de la recette, son mode de service et les textures et saveurs attendues.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

À lire sur la mouné libanaise — American University of Beirut.



Plats de mezzé disposés sur le plan de préparation.

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

De la table à la cuisine

- Recette du taboulé libanais
- Recette du fattouche libanais

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel