



Le goût des
SOUVENIRS

M A T K O N I M Z I K A R O N

LE GOÛT DES SOUVENIRS

MATKON IM ZIKARON

Au cours des sept derniers mois, plus de six cents foyers en Israël ont malheureusement entendu frapper à leur porte. Derrière celle-ci se tenaient les officiers venus annoncer la chute d'un soldat de Tsahal, d'un fils ou d'une bien aimée, tombés au cours de la campagne la plus importante de toutes, la guerre pour l'existence de l'État d'Israël.

Les nombreux civils tombés au cours de l'hiver dernier, les héros des villages à la frontière de Gaza, les jeunes du festival Nova ou les soldats qui se sont précipités dans la zone des combats pour sauver des vies sont des héros de cette période.

Derrière chaque victime se trouve une famille, des amis et de nombreuses connaissances qui ont rejoint contre leur gré la famille des endeuillés. En Israël, cette famille est malheureusement très importante. Elle inclut les proches des victimes, les amis, les voisins et en fait l'ensemble de la société israélienne. Mais cela ne s'arrête pas là, cela inclut également l'ensemble du peuple juif qui ressent du chagrin et de la douleur pour la perte de gens pendant la guerre.

Dans la tradition juive, il est d'usage de dire la bénédiction suivante pour reconforter les personnes en deuil lors de la shiva (la semaine de deuil) "Puisse l'Eternel vous consoler parmi les endeuillés de Sion et Jérusalem". En hébreu, le mot "Eternel" dans cette bénédiction est "Hamakom", le lieu. Mais qu'est-ce que le lieu ? Il est courant de dire qu'il s'agit du Créateur, mais comment le Créateur peut-il reconforter la famille en deuil ?

J'ai entendu une fois une belle explication à ce sujet de ma mère. Le "lieu" représente la place des disparus dans nos vies. Les éléments qu'ils ont laissés ici au cours de leur vie courte mais significative. Les sons, les expériences et même les goûts particuliers qu'ils ont laissés en quittant ce monde.

Dans ce livret sont présentées les recettes préférées des soldats tombés au combat.

Chaque mets représente la personnalité d'un défunt ; c'est pourquoi nous avons inclus dans la recette un petit aperçu de leur vie aux côtés de son plat préféré. Ce projet est une collaboration entre l'association Matkon Im Zikaron (le goût des souvenirs) et le Département de la diaspora de l'OSM. Je tiens à remercier Mme Eden Kohali de l'association Matkon Im Zikaron, ainsi que M. Mariano Sommer, Mme Leah Loboda-Hoffman et M. Naftali Levy du Département de la diaspora pour avoir conçu et dirigé le projet.

Le 7 octobre, l'État d'Israël s'est retrouvé pris dans une bataille très difficile contre un ennemi meurtrier, mais une génération merveilleuse s'est levée pour la combattre nous prouvant que "נצח ישראל לא ישקר", l'éternité de notre peuple prévaudra dans cette guerre juste.

Nous nous renforcerons grâce aux histoires de ces héros exceptionnels et trouverons de l'inspiration dans leur héritage.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones

Major (de réserve) Nerya Meir
Chef du Département de la diaspora
Organisation Sioniste Mondiale

LE GOÛT DES SOUVENIRS

MATKON IM ZIKARON

Matkon im Zikaron (le goût des souvenirs) est une initiative unique qui vise à commémorer les soldats de Tsahal tombés au combat ainsi que les victimes israéliennes du terrorisme, en cuisinant leurs recettes préférées et en racontant leurs vies.

La pièce maîtresse de ce projet est constituée de séances de cuisine, au cours desquelles les participants se réunissent pour cuisiner le plat préféré d'un soldat tombé au combat ou d'une victime du terrorisme - des gens qui ne pourront plus rentrer chez eux pour en profiter eux-mêmes. En plus de cuisiner, les participants découvrent la personne et la famille derrière le plat à travers des photos, des histoires, des vidéos et des anecdotes partagées par la famille afin de garder vivante leur mémoire.

Chaque personne, partout dans le monde, connaît le sentiment de perte et de nostalgie d'un proche. Chaque personne a aussi une recette qui lui rappelle quelqu'un de cher. Matkon im Zikaron utilise cet outil simple mais fort pour créer une connexion émotionnelle et de l'empathie, à travers la nourriture. Nous travaillons pour sensibiliser davantage les gens aux familles endeuillées, à celles qui continuent de vivre sans leurs proches. Même si nous n'y pensons pas souvent, nous savons au fond de nous que chacun d'entre nous pourrait perdre une personne qu'il aime. C'est là que réside la profonde empathie, l'identification et le lien avec l'histoire de chaque famille, partagés lors des séances de cuisine. Faire face au deuil, tout en continuant à vivre, à honorer et à se souvenir de ceux qui sont partis, est une histoire à la fois israélienne et universelle.

Matkon im Zikaron a été initié par Eden Kohali, alors qu'elle était Shlichah (émissaire) de l'Agence juive auprès de la communauté juive du Minnesota il y a quelques années. Pendant son séjour au Minnesota, Edén a cherché à aider sa communauté à se connecter de manière significative avec Israël et le Jour du Souvenir, Yom HaZikaron. Elle s'est rendu compte que combiner la cuisine et des histoires partagées par les familles des soldats tombés au combat et des victimes du terrorisme était un très bon moyen de créer des liens profonds, authentiques et durables entre sa communauté, le Jour du Souvenir d'Israël et, plus important encore, avec les familles endeuillées à travers Israël.

Notre site internet (www.matkonzikaron.co.il) fournit les outils permettant à chacun d'organiser une séance de cuisine pour commémorer les soldats tombés au combat et les victimes du terrorisme, d'une manière personnelle et significative, en cuisinant leurs recettes préférées et en partageant leurs vies. Nous vous encourageons à partager des photos et vos expériences de la séance de cuisine avec les familles endeuillées via notre site Web, nos pages Facebook ou Instagram.

La collaboration entre Matkon im Zikaron, l'Organisation Sioniste Mondiale et l'Agence Juive vise à permettre un lien profond et significatif entre les Juifs du monde entier et les familles des morts de la guerre "Épées de Fer" et du Shabbat noir du 7 octobre. Nous vous invitons à cuisiner à la mémoire de ces héros, à découvrir leurs histoires et à renforcer les familles endeuillées.

Avec l'aide précieuse de l'équipe du Département de la diaspora de l'OSM, les recettes et les histoires personnelles de nombreux morts au combat ont été traduites dans diverses langues.

Nous vous remercions pour cette connexion précieuse et émouvante et pour avoir rejoint la communauté des "cuisiniers" de Matkon im Zikaron en Israël et dans le monde.

Cordialement,
Eden Ben Oz Kohali



BASSARI (CARNE)

Pâtes à la sauce bolognaise

Erez Mishlovsky ZA"L

Les pâtes à la sauce bolognaise

Keshet Casarotti Kalfa ZA"L

Boulettes de viande en sauce

Ofer Ron ZA"L

Poivrons farcis

Shay Termin ZA"L

Couscous et boulettes (Mahshi)

Karin Journo ZA"L



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדוברי צרפתית

EREZ MISHLOVSKY ZA"L

PÂTES À LA SAUCE BOLOGNAISE

Erezchuk (Chouki) était tireur d'élite dans le bataillon Tsabar, de la brigade Givati .

Erez est tombé lors de la catastrophe du *Namer* (engin blindé de transport de troupes) du bataillon Tsabar de la brigade Givati ; il a été l'un des premiers à entrer dans Gaza.

Il est tombé le 31.10.23. Il avait 20 ans. Il laisse derrière lui des parents, 2 sœurs et un frère. Erez était un homme calme, pudique et humble, fort et intelligent. Il avait la capacité de cerner un problème, de trouver une solution et de l'appliquer immédiatement. C'était un ami bon et sociable qui savait toujours comment soutenir ses amis et leur donner de la force pour faire face aux aléas de la vie, une âme pure qui ne se disputait avec personne. Il avait une approche incroyable envers les enfants qui l'aimaient beaucoup.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

**1 kg de viande de bœuf
hachée**

3 gros oignons

8 gousses d'ail

**2 bouteilles en verre de sauce
tomate (MUTTI) 700 ml**

**Un paquet de concentré de
tomate de taille moyenne**

Huile d'olive

**Épices : sel, poivre,
cassonade, piment rouge
fort, muscade**

Préparation

Dans une grande casserole, mettez l'huile d'olive, les gousses d'ail coupées en fines lamelles et l'oignon coupé en petits cubes.

Ajoutez un peu de piment fort. Faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoutez la viande hachée, brisez-la en miettes jusqu'à ce que toute la viande soit frite (et ait une couleur grise).

Ajoutez la sauce tomate, le concentré de tomate, 3 cuillères à soupe de cassonade, une cuillère à soupe de sel et une cuillère à café de poivre.

Mélangez bien et ajoutez une cuillère à café de muscade.

Portez à ébullition, baissez et laissez cuire à feu doux pendant environ deux à trois heures.

Il est important de mélanger de temps en temps.

Parallèlement, préparez les pâtes dans une autre marmite.

Servir avec les pâtes.



**Vous avez préparé la
recette? Partagez**

**@wzo.diaspora
@matkonzikaron**

Il aimait particulièrement manger cette recette à son retour de l'armée et se faire plaisir avec des plats faits maison.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדוברי צרפתית

— KESHET CASAROTTI KALFA ZA"l —

LES PÂTES À LA SAUCE BOLOGNAISE

Keshet a grandi au kibboutz Samar, dans le sud de l'Aravah.

Keshet a été assassiné au festival de musique techno Nova, à Réim, lors de l'attaque terroriste du 7 octobre 2023. Il avait 21 ans. Il laisse derrière lui des parents et deux sœurs.

Keshet était un enfant de la nature qui rêvait de pirates, qui allait de la maison à la salle à manger du kibboutz sur ses mains.

Keshet aimait les fêtes, les festivals et voyager à travers le monde.

Comme son nom, il était comme l'arc-en-ciel dans la façon dont il se connectait avec des personnes de toutes couleurs et de tous types.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

1 gros oignon coupé en petits cubes

1 carotte grossièrement râpée

3 gousses d'ail hachées

0,5 kg de viande hachée

Feuilles de zaatar (mélange de thym, du sumac, de l'hysope et des graines de sésame).

2 boîtes de tomates concassées

Sel, poivre, sucre

Huile d'olive

Un paquet de pâtes

Préparation

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole basse (sauteuse).

Faire revenir l'oignon.

Ajouter l'ail et la carotte râpée.

Mélangez et laissez les légumes caraméliser un peu.

Déplacez les légumes sur les côtés de la casserole, mettez la viande hachée.

Après une légère saisie, à l'aide d'une cuillère en bois, émiettez la viande.

Ajoutez les tomates et un peu de sucre.

Assaisonnez avec du sel, du poivre noir fraîchement moulu et du zaatar.

Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.

Juste avant de filtrer, ajoutez un peu d'eau de cuisson à la sauce.

Mélangez la sauce et ajoutez-la aux pâtes.



Vous avez préparé la recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Les pâtes bolognaises étaient son plat préféré. Chaque fois qu'il revenait d'un voyage ou après une longue absence de la maison, sa mère l'accueillait avec une grande assiette de pâtes bolognaises. Jusqu'à ce jour. L'été dernier encore, Keshet était revenu d'une tournée de festivals en Europe et lorsqu'il était enfin arrivé à la maison, sa mère l'avait attendu, comme toujours, avec son plat de pâtes.



BOULETTES DE VIANDE EN SAUCE

Ofer était le frère aîné dans sa famille. Il aimait la photographie, les promenades dans la nature, le jardinage et la musique. Il était très famille et aimait la vie. Ofer souffrait d'une déficience visuelle en raison d'une dégénérescence rétinienne. Cela ne l'a pas empêché d'être indépendant et il a veillé à cuisiner lui-même des plats relativement simples depuis la fermeture de la salle à manger du kibboutz. Il en était fier, et avec raison. Ofer a été assassiné le 7 octobre à son domicile au kibboutz Kissoufim. Avant que ne se coupe le contact avec sa sœur Tali, elle lui a demandé de verrouiller les deux portes d'entrée et de fermer la porte de la pièce sécurisée. Les terroristes sont rentrés chez lui de bonne heure, l'ont conduit au salon et lui ont tiré dessus deux balles. Il manque beaucoup à sa famille.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

Pour les boulettes de viande :

Un demi-kilo de viande

hachée

Gousse d'ail

Oignon

Chapelure

Carotte

Œuf

Cuillère à soupe de tahini

Pour la sauce :

Oignon

2 gousses d'ail

3 tomates mûres sans peau,

écrasées

Concentré de tomate

Épices - sel, poivre, paprika

doux, poudre à soupe, persil,

huile, cumin



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Préparation

Pour les boulettes de viande

Mélangez la viande hachée, l'œuf, la chapelure, les carottes râpées (c'est bon pour la santé !), une cuillère à café de tahini, la gousse d'ail hachée, le sel et le poivre. Formez des boules et placez-les au réfrigérateur pendant au moins une demi-heure. Faites ensuite revenir les boulettes de viande dans une poêle avec de l'huile puis mettez-les de côté.

Pour la sauce

Faites frire les oignons, ajoutez 2 gousses d'ail, les tomates concassées, le concentré de tomate, l'eau et les autres épices.

Portez à légère ébullition pendant une vingtaine de minutes.

Ajoutez les boulettes de viande et laissez cuire une vingtaine de minutes.

Servir avec du riz blanc ou des pâtes.

Il était important pour lui de préparer sa propre nourriture, même s'il a commencé à cuisiner assez tard, avec la fermeture de la cantine du kibboutz. Il était très fier de préparer un plat de viande aussi délicieux. Sa sœur partage qu'elle était heureuse de savoir qu'Ofer avait amélioré la recette qu'elle lui avait envoyée; en rajoutant une cuillerée de tahini dans la pâte des boulettes de viande, cela améliore le goût et rend les boulettes de viande particulièrement délicieuses.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדוברי צרפתית

SHAY TERMIN ZA" L

POIVRONS FARCIS

Shay Termin a servi dans la patrouille Orev des parachutistes. Il est tombé le 22.12.23, 2 Tevet 5784, comme réserviste lors d'une bataille à Khan Younès lors de la guerre "épées de fer". Il avait 26 ans. Shay est né et a grandi à Rosh Pina, sixième génération de cette agglomération. C'était un enfant d'amour, avec un sourire craquant, une personnalité captivante, qui a toujours aidé les autres à chaque étape de sa vie. Avant son engagement dans l'armée, il s'est porté volontaire pendant un an au pensionnat "Ahava". Suite à cette année-là, il a choisi d'étudier le travail social et était sur le point de commencer ses études, avec le désir de rendre le monde meilleur. Shay s'est toujours assuré d'unir et de connecter tout le monde et il a touché le cœur de nombreuses personnes. "Le ciment du groupe", c'est ainsi que ses amis et connaissances le définissaient. Dès son plus jeune âge, il a appris à jouer de la guitare et du synthétiseur et, à chaque occasion, avec sa famille et ses amis, il sortait sa guitare et entraînait tout le monde avec lui, avec sa voix et sa musique.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

Poivrons rouges

Riz

1/2 kg de viande hachée

2 oignons

Ail

Concentré de tomate

Persil

Coriandre

Aneth

Poudre à soupe

Paprika rouge

Cumin

Poivre noir

Préparation

Coupez la tête des poivrons, retirez les graines et lavez-les.

Dans une casserole, préparez la sauce : Faites revenir un oignon haché et quelques gousses d'ail dans l'huile d'olive, ajoutez le concentré de tomate, un peu de poudre à soupe, le paprika doux, le poivre noir et un peu de cumin, et ajoutez de l'eau bouillante jusqu'au quart de la casserole.

Dans une autre casserole, faites revenir l'oignon et l'ail, ajoutez la viande pour une friture légère, puis le riz et par-dessus la poudre à soupe, ajoutez un peu de sauce cuite dans l'autre casserole et mélangez.

Avant de remplir les poivrons, hachez finement le persil, la coriandre et l'aneth et ajoutez-les au mélange de garniture.

Et maintenant, remplissez les poivrons avec le mélange de riz, de viande et de légumes et mettez-les dans la sauce de la deuxième casserole, pendant environ une heure et assurez-vous d'humidifier les poivrons par le haut avec la sauce de temps en temps.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Chaque fois que Shay revenait de l'armée ou d'un de ses voyages à l'étranger, il demandait avant tout les légumes farcis de sa maman.



COUSCOUS ET BOULETTES (MAHSHI)

Karin aimait la vie, rire et s'amuser, elle riait de tout et à tout moment.

Elle faisait rire tout le monde, rendait la vie plus facile et a vécu comme s'il n'y avait pas de lendemain.

Elle ne faisait que ce qu'elle aimait, sans considération et s'est même rendue à une fête avec une jambe cassée. Elle disait toujours "celui qui est mort, est mort" pour détendre l'atmosphère dans les moments difficiles.

Karin adorait manger et, dans les restaurants, elle commandait tout le menu pour goûter et profiter de la vie à travers la nourriture. Karin a été assassinée le samedi noir du 7 octobre, lors de la fête Nova organisée à Réim. Elle voulait juste danser et s'amuser avec ses amis jusqu'à ce que d'ignobles terroristes mettent fin prématurément à ses jours.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

Boulettes

Viande de goulash coupée en cubes

Pain

Une cuillère à soupe d'ail écrasé

Un gros oignon râpé

Un bouquet de persil

2 œufs

Paprika, Sel, Poivre noir

Une peu de poudre de soupe au poulet

Une grosse cuillère à soupe d'harissa

Une pomme de terre tranchée finement

Farine pour envelopper la boulette de viande

Un œuf, Huile de friture

Couscous

Un kilo de semoule, Eau,

Une demi-tasse d'huile

Bouillon de couscous

Céleri, Aneth, Coriandre

Carotte, Citrouille, Chou

Pois chiches trempés,

Courgettes, Pommes de terre

Un peu de concentré de,

tomate, Paprika rouge, Un

peu de curcuma, Sel, Poivre

noir

Préparation

Boulettes

Humidifiez le pain et pressez-le

Mélanger dans un compotier tous les ingrédients sauf la farine, l'œuf et l'huile

Faire des boulettes de viande et mettre entre deux tranches une pomme de terre (pour faire un sandwich)

Tremper dans la farine puis dans l'œuf et faire frire

Une fois toutes les boulettes de viande frites, disposez-les dans une casserole les unes sur les autres et remplissez la casserole d'eau jusqu'à la hauteur des boulettes de viande. Faire bouillir jusqu'à ce que toute l'eau s'évapore.

Couscous

Mélangez un kilo de semoule avec un verre d'eau et passez-la dans une passoire à couscous.

Transférer dans un cuiseur à couscous pendant 20 minutes jusqu'à ce que la semoule soit humide.

Transférer dans un bol, ajouter une cuillerée de sel et mélanger, ajouter une demi-tasse d'huile, une demi-tasse d'eau et mélanger, ajouter une tasse d'eau, mélanger et passer à nouveau au tamis.

Transférez à nouveau dans la casserole pendant environ une demi-heure.

Retirer de la casserole et remettre dans le bol, ajouter progressivement 2 tasses d'eau, mélanger et passer au tamis et déguster.

Bouillon

Cuisinez comme une soupe ordinaire à partir de tous les ingrédients indiqués.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Plus que tout, Karin adorait le couscous et les boulettes de sa mère. Le couscous était le plat vedette de la semaine, le vendredi après-midi, et les boulettes (Mahshi) celui de chaque repas de fête. Ensemble, ils constituaient le plat que Karin aimait le plus savourer. Chaque fois qu'Inbal, la mère de Karin, faisait frire les boulettes, Karin essayait d'en voler une dans l'assiette.

HALAVI (LACTE)

Gâteau à l'érable

Hadar Rosenfeld Berdichesky ZA"L

La pizza de Yishai

Yishai Fitusi ZA"L

Petits biscuits aux amandes

Yael Leibushor ZA"L

Les alfajores de Kim

Kim Dukarker ZA"L

Le gâteau d'Adi

Adi Leon ZA"L

Tarte au citron

Eyal (Mevorach) Twito ZA"L

Rogalach au chocolat

Sahar Saudiyan ZA"L

Macaronis au fromage

Roey Weiser ZA"L

Fondant au chocolat

Laurie Vardi ZA"L

Les gaufres d'Eitan

Eitan Fisch ZA"L

Petits pains (Rip al Harip)

Yehuda Kader ZA"L

Tiramisu

Roi Dawy ZA"L

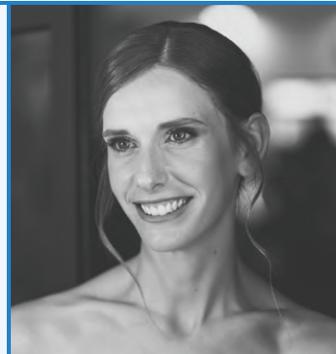


Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסעות
ולדוברי צרפתית

HADAR ROSENFELD BERDICHESKY ZA" L

GÂTEAU À L'ÉRABLE

Hadar, membre du kibboutz Kfar Gaza, était la fille la plus belle, la plus parfaite et la plus intelligente. Elle a étudié la comptabilité et a obtenu son diplôme avec mention. Elle a travaillé dans la startup "UBQ" où on lui prédisait un grand avenir. Elle a épousé Itay et ils ont eu une paire de jumeaux, nés à 30 minutes d'intervalle. Hadar et Itay ont été assassinés dans leur appartement du kibboutz Kfar Gaza par des terroristes du Hamas le 7 octobre 2023. Ils ont laissé derrière eux des jumeaux âgés de dix mois, qui sont restés pendant 13 heures dans la chambre sécurisée où se trouvaient les corps de leurs parents. Ils avaient 30 ans quand ils sont morts.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

1.1/4 tasse de farine levante

1.1/4 tasse de sucre

3 sucre vanillé

1 crème sure

3 œufs

1/2 tasse d'huile

Sirop d'érable

Préparation

Chauffer le four à 180 degrés.

Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol

Beurrer un moule et verser la pâte

Saupoudrer de noix/pépites de chocolat sur la pâte avant de mettre au four

Cuire au four pendant 20 à 30 minutes.

À la sortie du four, verser du sirop d'érable autour et sur le gâteau.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Hadar adorait faire ce gâteau le week-end, c'était l'un des gâteaux que son mari Itay aimait le plus manger, en fait il ne laissait personne s'en approcher et le goûter.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדוברי צרפתית

YISHAI FITUSI ZA" L

LA PIZZA DE YISHAI

Yishai Fitusi était soldat dans le 13ème bataillon de l'unité Golani.

Il est tombé lors des combats à Nahal Oz, lors du shabbat noir de la guerre "épées de fer".

Yishai est né à Goush Katif il y a 21 ans et a été évacué de chez lui alors qu'il était enfant.

Il s'est battu jusqu'à la dernière balle près de la maison qu'il aimait tant.

Yishai était un enfant particulier, blond aux yeux bleus, avec toujours un grand sourire sur son visage. Il savait aimer chaque personne, quelle qu'elle soit, et il était très important pour lui que son environnement soit toujours uni et heureux.

Il avait 21 ans lorsqu'il a été tué. Il laisse derrière lui ses parents et deux frères.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

Pâte

1kg de farine

2 cuillères à soupe de levure

3 cuillères à soupe de sucre

1 cuillère à soupe de sel

Trois verres et demi d'eau

tiède/chaude

1/2 tasse d'huile

Sauce

Tomates écrasées

Origan

Ail

Sel

Poivre

Huile d'olive

Basilic

Fromage râpé



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Préparation

Préparation de la pâte

Mettez tous les ingrédients secs dans un bol, puis ajoutez l'eau et commencez à pétrir en ajoutant l'huile vers la fin.

Après 10 minutes de pétrissage, laisser lever et préparer la sauce.

Préparation de la sauce

Mélangez ensemble tous les ingrédients.

Comment faire la pizza

Roulez la pâte en forme ronde, étalez autant de sauce que vous le souhaitez, saupoudrez de fromage râpé et ajoutez les garnitures de votre choix.

Cuire au four préchauffé.

Yishai préparait la pizza pour sa famille.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסדות
ולדוברי צרפתית

Yael Leibushor זא"ל

PETITS BISCUITS AUX AMANDES

Yael aimait beaucoup le désert et avant son service militaire, elle a travaillé une année dans l'association de protection de la nature, à Mitzpe Ramon. Elle était aimée de tous pour son cœur ouvert, sa maturité, sa conduite désintéressée et sa sincère gentillesse.

Yael aimait beaucoup broder et l'année dernière elle a brodé sur le livret militaire de ses amis.

Si vous voyez un soldat ou une soldate avec un papillon ou des fleurs sur son livret militaire, vous saurez que c'est un ami ou une amie de Yael. Sur sa tombe, il sera écrit - Aime les gens, respire le désert, tisse des amitiés - aimée de nous tous. Yael a été assassinée le samedi noir du 7 octobre 2023, lors d'une bataille à l'avant-poste de Nahal Oz.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

2,5 tasses de farine levante

200 grammes de beurre

2 cuillères à soupe de sucre

**2 cuillères à soupe de sucre
vanillé**

2 jaunes d'œufs

**50 grammes d'amandes
cassées/écrasées**

Sucre en poudre pour servir

Préparation

Chauffer le four à 180 degrés Turbo

Mettez tous les ingrédients dans un bol, mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir des miettes. Continuez à pétrir avec les mains pour obtenir une pâte homogène uniquement (ne pétrissez pas trop pour ne pas abîmer le croustillant de la pâte).

Faire des petits cercles (d'un diamètre de 1,5 cm)

Placez sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et cuire au four environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Sortez la plaque et laissez refroidir (ne touchez pas les cookies jusqu'à ce qu'ils refroidissent sinon ils se casseront).

Après refroidissement, saupoudrer généreusement de sucre en poudre.



**Vous avez préparé la
recette?** Partagez

**@wzo.diaspora
@matkonzikaron**

Lorsqu'elle est restée Shabbat pour l'avant-dernière fois, elle a apporté ce gâteau à la base ; ses amis ont tellement aimé le gâteau qu'ils lui ont demandé la recette (qu'elle avait inscrite dans son livre de recettes) - et maintenant tout le monde pourra connaître et goûter le gâteau que Yael aimait.



LES ALFAJORES DE KIM

Kim était officier dans le Mishmar Hagvoul (gardes-frontières) et commandant dans l'unité des patrouilles du Mishmar Hagvoul, où elle a déjoué des attaques terroristes et sauvé de nombreuses vies humaines. Kim était connue comme une enfant au caractère de lionne, elle aimait beaucoup les tigres et même dans sa chambre est accrochée une grande photo d'un guépard, avec du feu dans les yeux. Kim avait du feu dans les yeux. Kim avait un dicton qu'elle aimait toujours rappeler aux stagiaires qu'elle entraînait pour devenir combattants : "L'animal en moi ne fait que dormir, il n'est pas mort". Sa famille partage : "Nous sommes sûrs que Kim ne fait que dormir mais son esprit est vivant, le feu dans ses yeux et la lionne qui est au fond d'elle continuera à nous accompagner à chaque minute et seconde de la journée". Kim a été assassinée alors qu'elle passait du temps avec son amie Raz Mizrahi, au festival de musique techno à Nova, lors de l'attaque terroriste du 7.10.23. Elle avait 22 ans. Elle a laissé derrière elle ses parents et 2 frères.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

Pour la pâte

200 grammes de beurre mou

100 grammes de sucre en
poudre

4 jaunes d'œuf

1 1/3 tasse de farine de maïs

1 1/2 tasse de farine blanche

1 cuillère à café de levure
chimique

1/4 cuillère à café de

bicarbonate de soude en
poudre

Pour la farce

Dulce de leche (confiture de
lait)

Pour le revêtement :

Pépites de noix de coco



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Préparation

Mettre dans le mixeur le beurre et le sucre en poudre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Ajouter les jaunes d'œufs un à un et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.

Filtrer toutes les matières premières supplémentaires avec un tamis pour éviter les grumeaux, ajouter au mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une pâte uniforme.

Former une boule et mettre au réfrigérateur pendant une heure ou deux.

Aplatir la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur d'environ 1/2 cm et découper des cercles.

Placer uniformément sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire au four pendant 10 minutes à 160 degrés, jusqu'à ce que les biscuits soient encore légers et commencent tout juste à dorer sur les bords.

Après refroidissement, remplissez les biscuits alfajores - étalez une cuillère à café de confiture de lait sur la moitié des biscuits, et préparez des biscuits sandwich.

Appuyez un peu sur les biscuits pour que la confiture dépasse par les bords (si vous aimez avec beaucoup de confiture, comme Kim l'aurait souhaité, vous pouvez l'étaler sur tous les côtés).

Roulez les biscuits dans la noix de coco.

Depuis qu'elle est enfant, Kim adorait préparer et manger des biscuits alfajores; ses biscuits alfajores étaient les plus savoureux et on lui demandait toujours la recette.

Meitar, sa cousine, raconte : "Lorsque Kim était encore considérée portée disparue, nous lui avons préparé des alfajores avec la recette qu'elle nous avait envoyée auparavant, afin qu'à son retour, elle puisse manger ce qu'elle préférait. Pour nous, c'était de l'espoir. De cette façon, nous pouvions nous accrocher à quelque chose, et Kim nous reviendrait bientôt. C'est ce que nous avons cru".



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדוברי צרפתית

ADI LEON ZA"l

LE GÂTEAU D'ADI

Adi était un gars spécial, qui répandait la lumière et l'amour et respectait tout le monde, du grand au petit. Son sourire était visible de loin et il savait toujours comment encourager tout le monde, améliorer l'humeur et le moral. Son grand amour était la musique et à chaque occasion, il composait et créait des morceaux dans son studio à la maison. Adi a servi dans le bataillon Tsabar de la brigade Givati et, après une blessure, a insisté pour retourner au combat. Il a laissé derrière lui une lettre dans laquelle il a écrit: "...Je pars à cette guerre, sachant que je ne suis pas sûr de revenir. Mais je crois de tout cœur en ce que je fais. Nous n'avons pas d'autre pays et maintenant c'est à mon tour de le défendre, C'est l'éducation que mes parents m'ont donnée, et je crois en cela. J'espère que vous vous souviendrez de moi, Adi..."
Adi est tombé avec ses amis du *Namer* (engin blindé de transport de troupes) le 31.10.2023.
Il a laissé derrière lui ses parents et deux sœurs. Il avait 20 ans.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

Pour le gâteau

Une tasse et demie de farine

levante

Un sachet de levure chimique

$\frac{3}{4}$ tasse de sucre

Une tasse de chocolat en

poudre

4 œufs

Un pot de crème à fouetter

Une tasse d'huile

Pour le revêtement

Une tablette de chocolat noir

Un demi-pot de crème sucrée

Préparation

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Transférer dans un moule graissé et cuire au four pendant 50 minutes à 160 degrés ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.

Pour le revêtement

Dans un petit bol, cassez le chocolat noir en cubes,

Ajoutez un demi-pot de crème sucrée et faites fondre au micro-ondes pendant une minute.

Mélanger jusqu'à consistance lisse et verser sur le gâteau.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Adi n'aimait pas du tout les gâteaux, à l'exception de celui-ci. C'est pour ça qu'il s'appelle "le gâteau d'Adi".



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדוברי צרפתית

— EYAL (MEVORACH) TWITO ZA"L —

TARTE AU CITRON

Eyal est né au Moshav Beit Gamliel.

Eyal aimait jouer au basket-ball avec ses frères et était une idole pour toutes les personnes qu'il rencontrait en cours de route.

Il était commandant de peloton dans le 202ème bataillon de la brigade des parachutistes. Il a été tué dans une bataille au sud de la bande de Gaza le 22/01/24, à l'âge de 22 ans.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

Pour la pâte

100 grammes de beurre mou

100 grammes ou un sachet

de sucre en poudre

Un œuf

Deux tasses ou 280 grammes

de farine

Pour la crème citron

2 œufs

80 grammes de sucre

45 ml de jus de citron

Le zeste râpé d'un citron

75 grammes de beurre mou

coupé en cubes

Pour la meringue

3 blancs d'œufs à

température ambiante

200 grammes de sucre

Préparation

La pâte - dans un bol, mélanger le beurre fondu, le sucre en poudre et l'œuf.

Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Presser la pâte avec les mains jusqu'au fond et également sur les côtés d'un moule recouvert de papier sulfurisé.

Piquer avec une fourchette, réfrigérer la pâte pendant environ une demi-heure et cuire au four à 180 degrés pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Crème de citron - mettez les œufs, le sucre, le jus et le zeste de citron dans une casserole et battez bien avec un fouet. Cuire le mélange en fouettant constamment à feu moyen jusqu'à l'obtention d'une crème uniforme et épaisse.

Retirer du feu, ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce qu'il fonde dans la crème.

La crème est fine à ce stade et c'est très bien.

Transférez la crème dans une boîte fermée et réfrigérez au réfrigérateur pendant 2-3 heures ou jusqu'à ce que la crème soit complètement froide.

Remplissez le gâteau cuit de la crème de citron froide jusqu'en haut et égalisez.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Sa famille raconte : "La tarte au citron était le dessert préféré d'Eyal, quand il revenait de l'armée, il nous demandait toujours de la lui préparer".



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדוברי צרפתית

SAHAR SAUDYAN ZA" L

ROGALACH AU CHOCOLAT

Sahar était officière dans le système anti-aérien de l'armée de l'air, c'était son rêve et elle a travaillé dur pour le réaliser. Sahar ne se reposait jamais; elle aimait être active, faire du babysitting, du bénévolat et cuisiner pour sa famille, ses amis et les enfants qu'elle gardait.

Sahar voulait être excellente en tout, même quand ce n'était pas facile pour elle, et ses recettes sont comme cela - excellentes et pleines d'amour. Sahar aimait la vie - et la vie l'aimait. On la reconnaissait à son sourire constant, son rire contagieux et son amour immense pour les autres. Sahar a servi comme officier de formation au sein du 947ème bataillon du système de défense aérienne. Elle a intercepté des dizaines de missiles pour défendre le pays et a été abattu par des terroristes le samedi noir 7.10.23. Elle avait 21 ans quand elle a été tuée. Elle laisse derrière elle ses parents, trois frères et une sœur.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

3 tasses de farine

Un verre d'eau tiède

1/3 tasse d'huile d'olive (je ne recommande pas de la remplacer par une autre huile)

Une cuillère à soupe de levure sèche

Une demi-cuillère à café de sel

Nutella ou toute autre pâte à tartiner

Recommandé : ajoutez des barres de chocolat Kinder pour le remplissage

Préparation

Mettez tous les ingrédients ensemble dans un mixeur muni d'un crochet pétrisseur pendant environ 7 minutes.

Couvrir la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ une heure et demie)

Divisez la pâte en 3 parts égales.

Roulez les parts sur un plan de travail fariné.

Étalez la pâte à tartiner souhaitée, roulez, coupez en petits morceaux et mettez au four préchauffé à 200 degrés (cuisson normale) pendant exactement 8 minutes.

Sortir et saupoudrer de sucre en poudre



Vous avez préparé la recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Sahar aimait beaucoup ce plat, il est doux et simple à préparer et Sahar le préparait le week-end quand elle rentrait de l'armée, même si le temps passé à la maison était court et le travail important.

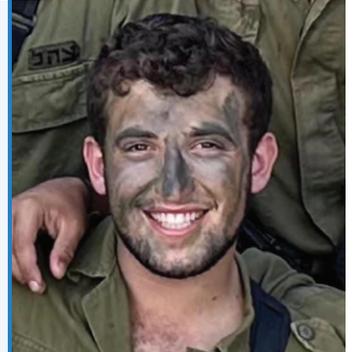


MACARONIS AU FROMAGE

Roey Weiser était sergent de peloton dans le 13ème bataillon de la brigade Golani.

Roey a servi à l'avant-poste Erez, à la frontière de Gaza. Avec le déclenchement des bombardements lors de la guerre "épées de fer", le 7 octobre 23, Roey a réussi à se rendre dans une salle de sécurité et à se mettre dans un endroit protégé. Suite à une évaluation de la situation, il a décidé de sortir avec trois autres combattants pour mener une bataille contre les terroristes afin de détourner les tirs de la salle de sécurité et permettre au reste des combattants et soldats de l'intendance de rejoindre la zone protégée. Lors de l'échange de tirs, Roey a sauvé une douzaine de soldats.

Roey est tombé en protégeant ses amis et le pays. Il avait 21 ans.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

2,5 tasses de lait

2 tasses de pâtes

1 cuillère à soupe de beurre

3 cuillères à soupe de farine

Un quart de cuillère à café de sel

Une demi-cuillère à café de moutarde

2 tasses de fromage cheddar

Une demi-tasse de fromage cheddar (facultatif, à ajouter sur les pâtes)

Préparation

Préchauffer le four à 190 degrés.

Faire cuire les pâtes selon les instructions sur le paquet.

Pendant ce temps, dans une casserole moyenne, faire bouillir le lait et le beurre à feu moyen.

Ajouter progressivement en mélangeant la farine, le sel et la moutarde.

Laissez ensuite bouillir le mélange pendant une minute en remuant.

Retirez la casserole du feu et ajoutez le fromage en remuant.

Dans un moule carré de 20-22 cm, ajoutez les pâtes filtrées avec la sauce et mélangez. (Facultatif - ajoutez le reste du fromage sur le mélange sans mélanger)

Cuire au four à découvert pendant 20 minutes.

Retirer du four et laisser reposer 5 minutes à l'extérieur avant de servir.



Vous avez préparé la recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Son ami raconte : Les macaronis au fromage était le plat préféré de Roey. Il était très pointilleux en matière de nourriture et ce plat était parmi les seuls qu'il aimait dévorer. De temps en temps, nous trouvions Roey en train de manger directement de la casserole, même à trois heures du matin.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית בחסות
ולדבורי צרפתית

LAURIE VARDI ZA"L

FONDANT AU CHOCOLAT

Laurie était une fille joyeuse et vive qui répandait l'amour à tout le monde autour d'elle. C'était une bonne amie, attentionnée, encourageante, travailleuse et sûre d'elle.

Laurie a été assassinée le samedi noir, 7 octobre 2023, alors qu'elle participait à une fête à Ré'im.

Âgée de 24 ans, elle laisse derrière elle ses parents, Rachéli Vardi et Dominique, ses frères, Ariel et Eitan, et son ami, Nissim.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

6 œufs

200 grammes de beurre

180 grammes de sucre

130 grammes de farine

300 grammes de chocolat
noir

Préparation

Chauffer le four à 180 degrés

Battez les œufs et le sucre dans un bol jusqu'à ce que les ingrédients soient homogènes et ajoutez la farine en battant.

Faire fondre le beurre et le chocolat au micro-ondes et les ajouter dans le bol avec les œufs.

Versez jusqu'à 3/4 de la hauteur dans des petits moules individuels et enfournez pour 7 minutes.

Un cube de chocolat blanc peut être ajouté à la pâte dans les moules individuels avant la cuisson.

Servir chaud le soufflé au chocolat.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Laurie (Lolo) aimait les aliments sucrés et surtout le chocolat.
Elle n'a jamais renoncé à un fondant.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדבורי צרפתית

EITAN FISCH ZA"l

LES GAUFRES D'EITAN

Eitan est né et a grandi dans le petit village de Pedouel.

C'était un frère sensible, un bon ami, toujours soucieux des autres, il respectait ses parents d'une manière exceptionnelle et était un oncle extraordinaire.

Chaque fois qu'il revenait de l'armée, il allait directement chez ses neveux, pour jouer, s'intéresser et leur parler les yeux dans les yeux.

Eitan avait une personnalité particulière, c'était un artiste talentueux, exceptionnellement intelligent, qui jouait de plusieurs instruments de musique.

Eitan a servi comme officier dans les blindés du 53ème bataillon.

Eitan est tombé au combat dans la bande de Gaza, le 4 décembre 2023. Il avait 23 ans.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

2 œufs

240 ml de lait

50 grammes de beurre fondu

50 grammes de sucre

210 grammes de farine

2 cuillères à café de levure

¼ cuillère à café de sel

Chocolat Nutella ou sirop

d'érable

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur, puis mettez dans un gaufrier préchauffé pendant 4 minutes.

Une fois la gaufre prête, étalez-y du chocolat ou du sirop d'érable.



**Vous avez préparé la
recette?** Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Rien ne caractérisait plus Eitan qu'une gaufre. Chaque fois qu'il voulait convaincre l'un de ses frères mariés de venir le Chabbat, de rester un peu plus longtemps le samedi soir, il souriait simplement et disait : "alors une gaufre ?" Peu importe, hiver, été, automne ou printemps, le pot-de-vin était toujours une gaufre. Au nutella ou à l'érable et quelques fois avec de la crème fouettée.

Plus que le goût de la gaufre qui est délicieuse, il est bon de se souvenir du sourire triomphant d'Eitan qui réussissait à obtenir ce qu'il voulait grâce à la gaufre.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
למעילות ציונית בחסות
ולדבורי צרפתית

YEHUDA KADER זא"ל

PETITS PAINS (RIP AL HARIP)

Yehuda Kader est tombé au combat le 7.10.2023, 22 Tishri 5784. Il avait cinquante ans. Il a été enterré au cimetière militaire d'Ofakim.

Il laisse derrière lui une épouse, deux enfants, une mère, quatre frères et deux sœurs.

Yehuda est le fils de Malka et Josué. Il est né le deuxième jour du mois d'Av 5733, 31 juillet 1973 à Ofakim.

Il est le frère d'Esther, Benny, Moshé, Avi, Jacob et Ruth. Yehuda a épousé Iris et le couple a eu deux enfants : Elia et Aviad. Il s'est enrôlé dans la police israélienne et a servi dans l'unité des gardes-frontières.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

Pour la pâte

1 kilo de farine

1 crème normale

1 tasse de lait

1 cuillère à soupe de levure

Un peu de sel

De l'eau

Pour la garniture

Fromage Tzfatit (fromage
salé mi-dur produit en Israël,
à base de lait de brebis)

Beurre

Préparation

Mélangez tous les ingrédients de la pâte jusqu'à obtenir une pâte légèrement collante, ajoutez un peu d'eau ou de la farine si nécessaire jusqu'à obtenir une bonne texture agréable à travailler. On laisse reposer la pâte, pendant au moins 20 minutes et jusqu'à une heure et quart. Coupez la pâte en petits morceaux (40 morceaux de toute la pâte) et formez des boules avec tous les morceaux. Ouvrir chaque boule et mettre un morceau de fromage Tzfatit, et un peu de beurre (un quart de cuillère à café), fermer la boule de pâte, déposer sur une plaque à pâtisserie où l'on aura mis du papier sulfurisé, badigeonner d'œuf et saupoudrer de graines de sésame sur le dessus, couvrir d'une pellicule plastique pour éviter le dessèchement et attendre environ 15 minutes pour une légère montée.

Cuire au four à 180 degrés pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Rip al Harip, ce sont des petits pains que l'on cuit le vendredi. C'est un plat égyptien, son odeur remplit toute la maison et crée une atmosphère de veille de Shabbat.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסעות
ולדוברי צרפתית

ROI DAWY ZA"l

TIRAMISU

Roi a grandi à Jérusalem, il était commandant de peloton au bataillon Tsabar de la brigade Givati. Roy était un garçon pudique et humble, un leader que l'on pouvait définir ainsi : "les eaux calmes pénètrent en profondeur".
Il y avait en Roi de la reconnaissance, de la gratitude et du respect pour chaque petite chose. C'était un commandant exemplaire.
Roi est tombé le 31 octobre 2023 dans une bataille au nord de la bande de Gaza. Il avait 20 ans.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

**2 paquets de biscuits à la
cuillère**

**Espresso / 5-6 cuillères à
café de café Nescafé avec de
l'eau chaude**

Du cacao en poudre

Pour la crème

2 pots de crème sucrée

**250 grammes de
mascarpone 40%**

**Un paquet de pudding
instantané à la vanille**

Une demi-tasse de sucre

Préparation

Commencez par préparer la crème - fouettez 1 à 2 minutes la crème et le sucre.
Ajouter le mascarpone et le pudding instantané jusqu'à ce que la crème se stabilise.
Trempez les biscuits dans le café et placez-les dans un moule.
Versez une couche de crème sur la couche de biscuits.
Répétez ceci deux fois
Placer au réfrigérateur pendant au moins deux heures (de préférence toute la nuit)
Avant de servir, saupoudrer de cacao en poudre.



**Vous avez préparé la
recette? Partagez**

**@wzo.diaspora
@matkonzikaron**

Quand Roi revenait de l'armée, sa sœur, Eden, préparait souvent ce gâteau en son honneur ; c'était son plat préféré.

PARVE (NEUTRE)

Pain maison

Bar Yankalov ZA"L

Pâtes à la sauce tomate

Raz Peretz ZA"L

Les gnocchis de papa Rody

Rody Skariszewski ZA"L

Petits pains aux olives

Itay Yehuda ZA"L

Salade du soir

Liran Almoshino ZA"L

Les koubaniyot d'Efrat

Itay Yehoshua ZA"L

Rouget en sauce

Lior Siminovich ZA"L

Shakshouka

Eliraz Gabai ZA"L



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסופות
ולדוברי צרפתית

BAR YANKALOV ZA" L

PAIN MAISON

Bar, un garçon magnifique et bien-aimé au cœur immense.

Ses amis racontent qu'ils l'admiraient - sa détermination, l'homme qu'il était, ses valeurs.

L'amour de la Terre d'Israël et la défense de l'État d'Israël étaient en tête de ses préoccupations. Depuis son enfance, il rêvait d'une carrière militaire pour combattre aux côtés des meilleurs de l'armée. Bar a servi dans le 101^{ème} bataillon de parachutistes. Le 10/07/23, en plein cours de sous-officiers, il s'est rendu dans la région des villages frontaliers avec la bande de Gaza, où il a combattu avec bravoure et courage contre des centaines de terroristes. Bar est tombé en se précipitant pour sauver son meilleur ami. Bar et ses amis ont sauvé des centaines de civils du kibboutz Kissoufim

Bar est tombé au kibboutz Kissoufim le samedi noir, 7.10.23. Il avait 19 ans.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

1 kg de farine nature/farine levante

1 cuillère à soupe de sucre.

2 cuillères à soupe de levure, si vous utilisez de la farine ordinaire.

1/4 tasse d'huile.

2,5 à 3 tasses d'eau tiède.

Une cuillère à soupe de sel.

Préparation

Dans un bol muni d'un crochet pétrisseur, mélangez légèrement la farine et la levure, ajoutez une cuillère à soupe de sucre et continuez à mélanger.

Ajoutez progressivement l'eau et l'huile pendant environ huit minutes à vitesse moyenne.

Ajoutez le sel et continuez à pétrir encore 2-3 minutes jusqu'à obtenir une pâte molle.

Huiler la pâte sur toutes ses faces, la laisser reposer dans le bol, couvrir d'un film plastique, et laisser lever une heure.

Après environ une heure, travaillez à nouveau la pâte, et laissez là reposer une seconde fois.

Transférez la pâte sur un plan de travail bien fariné, divisez la pâte en 6 boules, couvrez et laissez lever environ une demi-heure. Trempez chaque boule dans un bol d'eau du robinet, soulevez et étirez des deux côtés de la pâte.

Placer sur une plaque à pâtisserie graissée d'huile d'olive.

Saupoudrez un peu de gros sel et d'un peu d'huile d'olive.

Cuire au four préchauffé à 180-190 degrés jusqu'à coloration



**Vous avez préparé la
recette?** Partagez

**@wzo.diaspora
@matkonzikaron**

Sa mère raconte que le pain croustillant fait maison était l'un de ses plats préférés.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית בחסות
ולדבורי צרפתית

RAZ PERETZ ZA"l

PÂTES À LA SAUCE TOMATE

Raz Peretz, de la ville d'Afula, est le fils aîné de Nava et Roni Peretz et le frère de Hadar et Itamar. Raz s'est enrôlé dans les Golani et a servi comme soldat dans le 13ème bataillon, puis il a suivi le cours de sous-officiers et celui d'officiers. Raz a poursuivi sa carrière militaire et est devenu commandant adjoint de compagnie et commandant de compagnie du 13ème et 15ème bataillon. Raz était censé se marier dans environ trois mois à l'élu de son cœur, Noam Wiseman. Lorsque l'attaque surprise de Sim'hat Torah a commencé, Raz a été le premier à prendre les armes et a commencé à attaquer des dizaines de terroristes dans des combats face à face. Il a couru de position en position et a éliminé un certain nombre de terroristes jusqu'à ce qu'il soit maîtrisé. Avant de tomber, il a réussi à envoyer des messages d'avertissement à ses amis qui étaient présents à la fête de Be'eri et grâce à lui, leurs vies ont été sauvées. Raz a été tué le samedi noir, le 7.10.23, à l'âge de 24 ans. Il laisse derrière lui ses parents, ses deux frères et sa fiancée.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

Oignon

Une cuillère à café d'ail
écrasé

Pâtes

6 cuillères à soupe de
concentré de tomate

Eau bouillante

Une cuillerée de soupe au
poulet

Une cuillère à soupe de
paprika rouge

Poivre noir

Préparation

Faire bouillir un paquet de pâtes selon les instructions de préparation.

Dans une casserole à part, préparez la sauce :

Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter 6 cuillères à soupe de concentré de tomate.

Ajoutez une demi-tasse d'eau bouillante, ajoutez une cuillère à soupe de bouillon de poulet, une cuillère à soupe de paprika rouge et une pincée de poivre noir.

Ajoutez les pâtes à la sauce et mélangez.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

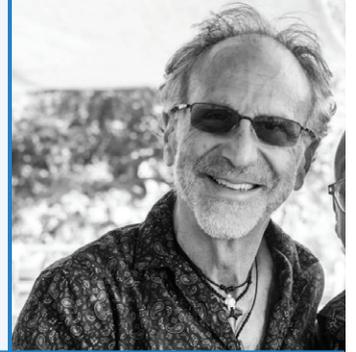
@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Raz aimait le plus les pâtes de sa mère avec des escalopes. Toutes les deux semaines, à sa sortie de l'armée, il réclamait régulièrement ce plat qu'il aimait tout particulièrement.



LES GNOCCHIS DE PAPA RODY

Rody est né le 19 avril 1966 à Buenos Aires. Il a immigré en Israël et s'est enrôlé comme soldat solitaire (sans famille en Israël). Il a élevé ses trois enfants Yonathan, Daniel et Guili au Moshav Ohad. C'était un père dévoué et aimant. Rody était un sioniste, un patriote, c'était une personne pleine d'amour et de générosité. Son environnement l'adorait. Le matin du 7 octobre, il a quitté sa maison en direction de Beer-Shev'a pour aller chercher sa fille Guili chez elle. Après plusieurs heures sans répondre aux téléphones des membres de sa famille, son fils Yonathan est parti à sa recherche. Yonathan, qui sert comme réserviste en tant que commandant adjoint de compagnie de la brigade Givati, s'est rendu dans la zone de combat ce matin-là et a combattu les terroristes. Après plusieurs heures de combat, il part à la recherche de son père. Il a retrouvé son père dans sa voiture dans un fossé au bord de la route. Il avait 57 ans. Il laisse derrière lui une femme et trois enfants.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

Pour les gnocchis

- 1 kg de gros sel
- 6 à 8 grosses pommes de terre dans leur peau
- 1 cuillère à café de sel fin
- 3 jaunes d'œufs
- ¾ tasse de farine tamisée

Pour la sauce

- Une patate douce moyenne coupée en petits cubes
- Beurre
- Crème de cuisson
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Préparation

Dans un plat à four, saupoudrez de gros sel et déposez dessus les pommes de terre.

Cuire au four pendant une heure, jusqu'à ce que ce soit ramolli.

Epluchez, coupez les pommes de terre et râpez-les avec une râpe (vous pouvez aussi les écraser avec un presse-purée).

Ajoutez le sel, les jaunes d'œufs et la farine à la pâte de pommes de terre et mélangez avec la main pendant une minute jusqu'à obtenir une pâte uniforme et légèrement collante.

Farinez la pâte et roulez-la en serpents.

Couper avec un couteau des gnocchis de 2 cm de longueur.

Faire bouillir de l'eau avec du sel et cuire les gnocchis pendant 2-3 minutes (jusqu'à ce que les gnocchis flottent)

Pour la sauce :

Faire ramollir les petits cubes de patate douce dans une poêle avec du beurre, ajouter la crème, le poivre noir, le sel et la muscade

Ses enfants racontent :

"C'est notre plat préféré que Papa préparait. Il restait toujours dans la cuisine pendant des heures avec le sourire aux lèvres et préparait les gnocchis pour chacun de nous avec la sauce que l'on aimait le plus."



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסעות
ולדוברי צרפתית

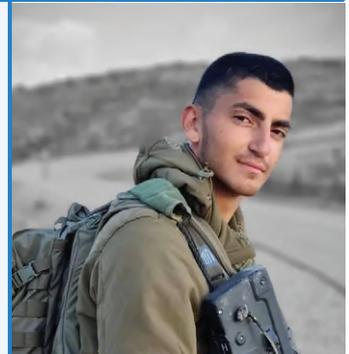
ITAY YEHUDA ZA"l

PETITS PAINS AUX OLIVES

Itay Yehuda était combattant dans la brigade Givati, bataillon Tsabar.

Il est tombé le 31/10/23 lors de la catastrophe du *Namer* (engin blindé de transport de troupes) au nord de la bande de Gaza, avec 10 autres combattants.

Itay était une personne pleine de joie de vivre, sociable, le plus drôle du groupe, attentionné et toujours aux petits soins avec tout le monde. Itay était exceptionnellement doué en dessin et son rêve était d'ouvrir un studio de tatouage et devenir tatoueur après être libéré de l'armée.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

- 3,5 tasses de farine
- 1 cuillère à soupe de levure
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 œuf
- 1/2 tasse d'huile de canola
- 1 tasse d'eau tiède
- 3/4 cuillères à soupe de sel
- Olives

Préparation

Pétrir tous les ingrédients ensemble pendant 7 minutes au mixeur (sans les olives).

Au bout de sept minutes, ajoutez le sel pour encore une minute de pétrissage.

Mettez la pâte dans un bol arrosé d'huile.

Laissez monter pendant environ une heure.

Après une heure de levée, formez des boules et mettez les olives au milieu.

Mettez dans un moule, puis badigeonnez d'un œuf, et saupoudrez de sésame dessus.

Mettez au four préchauffé à 180 degrés jusqu'à ce que les petits pains soient dorés.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Les petits pains aux olives est le plat que sa mère préparait régulièrement le vendredi. Itay les mangeait à toute heure, même aux petites heures de la nuit après une sortie.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית בחסות
ולדבורי צרפתית

LIRAN ALMOSONINO ZA"l

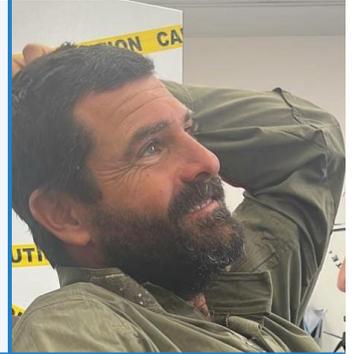
SALADE DU SOIR

Liran Almosnino (Babi) était le mari d'Efrat et un père extraordinaire pour Guy, Peleg, Tene et Matar. Agriculteur, éleveur de moutons, il adorait le désert.

Il aidait toujours tout le monde, conquérait chacun avec sa personnalité particulière et voyait toujours ce qu'il était possible d'améliorer, de produire, d'établir. Il croyait que rien n'était impossible.

Il avait l'habitude d'emmener ses enfants bien-aimés faire des excursions et leur enseigner des compétences de vie.

Liran a été tué le samedi noir, 7.10.23, alors qu'il combattait courageusement et sauvait des dizaines de familles.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

Une laitue

Un concombre

Une tomate / une poignée de
tomates cerises

Un poivron rouge

Une boîte de thon

Un œuf dur

Un petit oignon

Une poignée de
persil/coriandre haché

Vous pouvez ajouter
n'importe quel autre légume
de votre choix dans la salade

Un bloc de fromage bulgare
émietté

Préparation

Hachez et placez le tout dans un saladier

Assaisonnez généreusement avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre noir et un citron entier



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Sa femme, qu'il aimait tant, raconte qu'ils mangeaient cette salade ensemble dans le même saladier à la fin d'une longue journée de travail, en parlant de la vie ou en regardant la télévision.



LES Koubaniyot d'Efrat

Itay était père de famille, un combattant de l'unité d'état-major pour la sécurité de hautes personnalités dans la brigade des opérations ; il a en outre servi comme réserviste dans la 36ème division. Itay était un gars ambitieux, excellent dans tout ce qu'il faisait et touchait. Il avait obtenu deux diplômes.

Il agissait tranquillement pour les autres, aidait et prenait soin de ses proches malgré le peu de temps libre qu'il avait entre son travail et les périodes de réserve. Itay élevait de nombreux types de volailles et était actif dans tous les groupes d'éleveurs de volailles qui existent sur Facebook. Même pendant les combats, il a demandé à sa famille de donner du sang et s'est assuré de vérifier comment se portaient ses proches et ses amis, afin qu'ils se trouvent dans un endroit protégé et sûr. Itay est tombé le 7.10.2023, 23 Tishri 5784, lors des combats au kibboutz Be'eri. Il laisse derrière lui une compagne et une fille de 3 ans. Il avait 36 ans.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

Recette pour huit
koubaniyot

Pour la pâte

1kg de farine

2 cuillères à soupe de sucre

1 cuillère à soupe de sel

1 cuillère à soupe de levure

Environ 650 ml d'eau

1 cuillère à soupe d'huile

Pour commencer

Huile

Beurre/margarine (de
préférence de bonne qualité)

Préparation

Mettez la farine, le sucre et la levure dans un bol.

Ajoutez ensuite progressivement l'eau en versant à chaque fois un peu d'eau et pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit absorbée et mélangée.

La pâte doit être légèrement collante, pétrissez 5 minutes puis ajoutez le sel et pétrissez encore quelques minutes (ne vous inquiétez pas si la pâte est collante). Laissez reposer la pâte 5 minutes.

Ajoutez l'huile et pétrissez la pâte juste pour la refermer.

Laissez reposer environ une heure et demie.

Après la levée, formez 8 boules égales avec la pâte et déposez-les sur un plan graissé.

Avec les mains "légèrement" graissées, prenez un peu de beurre (ou margarine) et ouvrez délicatement la boule de pâte (s'il n'y a pas assez de beurre, n'hésitez pas à en rajouter un peu pour qu'il y en ait un peu partout).

Fermez et roulez - n'oubliez pas qu'avant de rouler vous pouvez rajouter un peu plus de beurre (à ce stade, vous pouvez ajouter du sésame ou de la nigelle sur les koubaniyot).

Faites ainsi pour les huit koubaniyot.

Laissez-les reposer 20 minutes avant de les enfourner dans un four préchauffé à 180 degrés.

Il est recommandé de manger avec de la pâte de tomates fraîches mélangée avec un peu de sroug (sorte d'harissa yéménite).



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Sa famille partage le plat:

"Itay, comme beaucoup d'entre nous, aimait manger, principalement des glucides ; tous les vendredis, avant de rentrer chez lui à Ra'anana, il ne manquait pas l'occasion de rendre visite à sa tante Efrat qui lui donnait de ses préparations culinaires. Après sa mort, elle a raconté qu'il mangeait les koubaniyot quand ils étaient encore chauds, et que ceux qu'il emmenait avec lui, il les finissait en route. Itay aimait aussi préparer de la hallah avec sa fille de trois ans".



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסופות
ולדוברי צרפתית

LIOR SIMINOVICH ZA"L

ROUGET EN SAUCE

Lior se distinguait par son optimisme, sa sagesse, un sourire qui ne quittait jamais son visage et son sens de l'humour, sa modestie, sa capacité unique à être bon et un bon ami, à toujours aider et être aimé de tous. Ses amis racontent son grand désir de contribuer au pays de quelque manière que ce soit et qu'il accomplissait chaque tâche avec un grand dévouement. Lior s'est enrôlé en août 2022 dans la brigade Givati et a suivi un entraînement de combattants, pour finalement atteindre le bataillon Tsabar. De plus, Lior a reçu une formation sur le *Namer* (engin blindé de transport de troupes) où il remplissait un rôle important, il était mitrailleur professionnel. Le commandant de Lior a demandé que le *Namer* de Lior entre en premier dans Gaza, car il lui faisait particulièrement confiance. Il a participé à de nombreuses missions opérationnelles et a joué un rôle important dans la défense de l'État d'Israël et de ses citoyens. Lior est tombé lors de la bataille de Gaza lors de l'incident du *Namer* le 31.10.23.



Niveau de difficulté ★★☆☆☆

Ingrédients

4 poissons mulets coupés

8 gousses d'ail

2 piments forts

Huile de canola

Coriandre

Concentré de tomate

Sel

Poivre

Cumin

Curcuma

Soupe en poudre

Paprika

Préparation

Faites frire 8 gousses d'ail hachées dans une grande casserole.

Coupez les 2 piments forts en lanières et ajoutez-les dans la casserole.

Ajoutez le poisson coupé, mettez un peu d'eau jusqu'à la hauteur du poisson et un tout petit peu d'huile.

Ajoutez une demi-cuillère à café de cumin, du poivre noir, une demi-cuillère à café de curcuma, une cuillère à café de soupe en poudre, du sel et une cuillère à café de paprika.

Ajoutez le concentré de tomate et mélangez le tout.

Lavez la coriandre, hachez-la et ajoutez-la à la casserole.

Une fois que tout bout, baissez le feu à moyen, couvrez la casserole et laissez cuire environ 40 minutes.



Vous avez préparé la
recette? Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Sa famille dit que c'était le plat préféré de Lior, un délice tout simplement.



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית במסורות
ולדוברי צרפתית

ELIRAZ GABAI ZA" L

SHAKSHOUKA

Eliraz a servi durant son service dans l'unité Golani, puis a été affecté comme réserviste dans la brigade Iftach. Eliraz a été blessé une semaine avant d'être tué, mais il a décidé de retourner au front pour se battre aux côtés de ses amis. Il est tombé au centre de la bande de Gaza le 30 décembre 2023, 18 Tevet 5784. Il avait 37 ans. Il laisse derrière lui des parents, une sœur et une veuve.

Eliraz était une personne qui aimait la simplicité sans aucune sophistication. Il aimait les gens, tous les gens. Il était paisible, modeste et humble. Il a grandi à Tibériade, et de là il a déménagé à Eilat où il a travaillé comme instructeur de plongée, puis il a déménagé au centre du pays.

C'était un homme de la mer, un homme de ce pays. Il l'aimait beaucoup et aurait voulu que nous soyons unis et comprenions que notre pays est précieux.



Niveau de difficulté ★★★★★

Ingrédients

3 grosses tomates

3 gousses d'ail écrasées

Une demi-cuillère à café de sel

Une cuillère à café de paprika doux

Un peu de piment moulu

Une cuillère à café de concentré de tomate

4 œufs

Préparation

Raclez les tomates, mélangez le tout,

Faites chauffer une cuillère à café d'huile dans une poêle et versez tous les ingrédients dans la poêle,

Cuire à feu doux une quinzaine de minutes.

Cassez 4 œufs et cuire couvercle fermé jusqu'à la cuisson désirée.



**Vous avez préparé la
recette?** Partagez

@wzo.diaspora
@matkonzikaron

Eliraz aimait beaucoup la shakshouka, c'était un homme de terrain qui aimait les voyages; il pouvait ouvrir un petit réchaud à gaz n'importe où dans le pays pour simplement préparer une shakshouka en pleine nature.

יזכור

יזכר עם ישראל את בניו ובנותיו, הנאמנים והאמיצים,

חילי צבא ההגנה לישראל,

וכל לוחמי המחטרות וחיבות הלוחמים

במערכות העם,

ואנשי קהלות המודיעין, הבטחון, המשטרה ושרות

בתי הסהר,

אשר חרפו נפשם במלחמה על תקומת ישראל,

וכל מי שנרצחו בארץ ומחוצה לה בידי מרצחים

מארגוני הטרור.

יזכר ישראל ויתברך בזרעו ויאבל על זיו העלומים

וחמדת הגבורה וקדשת הרצון ומסירות הנפש

של הנספים במערכה הכבדה.

יהיו חללי מערכות ישראל עטורי הנצחון

חתומים בלב ישראל לדור דור.

LE GOÛT DES SOUVENIRS

MATKON IM ZIKARON

Scannez le code QR pour accéder aux activités éducatives préparées par le département de la Diaspora de l'OSM.

Nous nous sommes associés à l'association Matkon im Zikaron (le goût des souvenirs) dans le but de commémorer d'une manière unique et personnelle ceux qui sont morts dans les guerres d'Israël et les attaques terroristes.

Dans le document vous trouverez des suggestions d'activités pour différentes tranches d'âge ainsi que des éléments pédagogiques détaillés associés au thème de la nourriture et de la mémoire.

Nous espérons que vous trouverez ces activités significatives ! Merci d'avoir participé à cette initiative et d'avoir choisi de se souvenir de ceux qui sont tombés.



**Visitez le site internet "Le goût des souvenirs"
pour plus de recettes, histoires et photos:**

www.matkonzikaron.co.il

Le goût des
SOUVENIRS

M A T K O N I M Z I K A R O N



Département des
Activités Sionistes en
Diaspora et des Francophones
המחלקה
לפעילות ציונית בתפוצות
ולדוברי צרפתית



הסוכנות היהודית
JEWISH AGENCY
FOR ISRAEL
ישראל

THE
SHLICHUT
INSTITUTE