

Zaatar libanais (زعرتر)



🍲 10 portions · ⌚ prep. 10m

🌱 sésame

Mélange d'épices levantin canonique : thym libanais (ou origan syrien) séché, sumac rouge, sésame blanc grillé, sel. Note herbacée-citronnée-grillée inimitable. Pas du thym français — composition et profil fondamentalement différents. À tartiner sur manakish, à mélanger à l'huile d'olive, à saupoudrer sur labneh ou grillades.

Levant / Liban

INGRÉDIENTS

☐ graines de sésame blanc	20 g	☐ sumac, rouge foncé, pas rose pâle	25 g
☐ thym libanais sèche, <i>origanum syriacum</i> , ou à défaut mélange 25 g de thym français séché + 25 g d'origan séché	50 g	☐ sel fin, fleur de sel ou sel marin non raffiné	5 g

PRÉPARATION

— Torréfaction du sésame —

1. Dans une poêle sèche à fond épais, à feu moyen, faire griller 20 g de graines de sésame blanc en remuant constamment 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et libèrent un parfum de noisette grillée.
2. Attention : le sésame passe du doré au brûlé très rapidement — retirer dès les premières graines qui commencent à sauter.
3. Laisser refroidir complètement 5 minutes.

— Mélange —

4. Dans un bol, mélanger :
5. • 50 g de thym libanais sèche - 25 g de sumac - Le sésame grillé refroidi - 5 g de sel fin
6. Mélanger soigneusement à la cuillère.
7. Optionnel : passer le mélange brièvement au moulin à épices pour casser les plus gros morceaux de thym si on souhaite une texture plus fine. Garder une pulpe légèrement grossière pour l'apparence rustique.

— Conservation —

8. Transférer dans un bocal en verre hermétique sombre. Garder au frais, à l'abri de la lumière.
9. Rendement : environ 100 g de zaatar.
10. Durée de garde : 3 mois pour arômes vifs. Au-delà, le sumac perd de son acidité et le sésame peut rancir.

Usage classique : mélanger 2 càs de zaatar avec 3 càs d'huile d'olive vierge extra pour obtenir une pâte à tartiner. S'étale sur du pain pita, sur des manakish zaatar (pains plats

cuits au four), sur du labneh, sur des grillades (poulet, agneau), ou en condiment sur une salade de tomates.

Variante avec coriandre : certaines compositions palestiniennes ajoutent 10 g de graines de coriandre torréfiées et moulues. Dimension chaude supplémentaire.

Variante avec pois chiches grillés : écraser 10 g de pois chiches grillés moulus dans le mélange. Note farineuse-biscuit, caractéristique des zaatars syriens.

Variante avec cumin : 1 càc de cumin moulu dans le mélange. Dimension terreuse plus marquée.

Thym libanais vs origan : si vous trouvez du thym libanais frais, le faire sécher soi-même à l'air libre 7 à 10 jours puis l'effeuiller — l'arôme est incomparablement supérieur au thym séché commercial. À défaut, mélange thym + origan séchés acceptable.

Dosage en condiment : généreux. 1 à 2 càs par portion sur un pain, 1 càs sur du labneh ou en finition d'une grillade.

Manakish : voir la recette de manakish zaatar à venir dans le cookbook si pas déjà présente (pain plat levantin cuit au four, tartiné d'huile d'olive + zaatar avant cuisson).

traditionnel