



## Découvrons Barazek !

*Enseignants, veuillez lire ces informations générales sur barazek et les partager avec vos élèves d'une manière adaptée à leur âge avant de manger l'en-cas. Utilisez les questions guides pour susciter la discussion pendant que vos élèves dégustent le goûter.*

**Aïd al-Fitr :** Aïd al-Fitr signifie "la fête de la rupture du jeûne". Il s'agit d'une fête islamique qui marque la fin du ramadan. Pendant le mois de Ramadan, certains musulmans choisissent de jeûner (c'est-à-dire de se priver de nourriture ou de boisson) du lever au coucher du soleil. L'Aïd al-Fitr est une période de festin, de charité, de générosité et de joie.

**Barazek:** Le Barazek est un délicieux biscuit d'origine syrienne qui s'est répandu dans tout le Moyen-Orient, notamment au Liban, en Jordanie et en Palestine. Il est souvent dégusté lors des fêtes de l'Aïd al-Fitr.

Traditionnellement, le barazek est préparé avec des graines de sésame et des pistaches concassées. **Nous avons adapté notre version pour qu'elle soit plus respectueuse des allergènes, c'est-à-dire sans noix, sans gluten et végétalienne.** Vous ne pourrez pas vous en rendre compte au goût ! Le nôtre est aromatisé avec du sucre vanillé, mais traditionnellement, on peut aussi utiliser du miel et une épice spéciale appelée mahleb, qui est fabriquée à partir des graines d'une espèce unique de cerise appelée cerise de Sainte-Lucie. La texture riche et beurrée du barazek ressemble à celle des biscuits sablés.



**Souvenirs d'aliments :** Aoush Mseitef a partagé avec nous sa recette de barazek, tout comme elle partage sa cuisine avec de nombreuses personnes. Aoush est une cuisinière à domicile très talentueuse et sa famille pense qu'elle devrait ouvrir un restaurant ! Elle est la voisine du chef exécutif Katherine de Growing Chef, et Katherine reconnaît qu'elle est l'une des meilleures cuisinières qu'elle ait jamais rencontrées. Elle aime cuisiner de nombreux plats syriens, mais le barbecue est son plat préféré, car il est si savoureux et sain. Elle pense que le barazek est important car c'est un plat que la plupart des Arabes ne préparent que pour l'Aïd al-Adha et l'Aïd al-Fitr, et qu'ils offrent aux visiteurs qui viennent pendant l'Aïd. **Barazek rappelle à Aoush sa mère et son père bien-aimés, ainsi que toute sa famille restée en Syrie, en lui rappelant les souvenirs de l'époque où ils étaient ensemble.**

**Nous espérons que vous apprécierez cet en-cas autant qu'Aoush et nous !**



## Questions directrices

### Junior/Intermédiaire/Senior :

1. Avez-vous déjà goûté du barazek ? En quoi était-il différent ? (si personne ne l'a fait, passez cette question)
2. Avez-vous déjà goûté des aliments originaires du Moyen-Orient ? Discutez des saveurs et des ingrédients.
  - Exemples : houmous, falafel, taboulé, shawarma, pita, kebab, baklava.
3. Avez-vous déjà participé à une fête ou à un jeûne ? Discutez de cette expérience
4. Votre famille a-t-elle des traditions ou des plats de fête particuliers (que ce soit pour l'Aïd ou une autre fête) ? Discutez des traditions.

### Primaire :

L'exploration sensorielle encourage l'utilisation d'un langage descriptif au lieu de dire simplement "miam" ou "beurk".

1. Quels sont nos cinq sens ?
2. Quelle est l'odeur ?
3. Comment cela se présente-t-il ?
4. Quelle est la sensation au toucher ?
5. Quel est son goût ?
6. Quel a été le son lorsque vous avez pris une bouchée ?
7. Quelqu'un est-il nerveux à l'idée d'essayer de nouveaux aliments ? Expliquez que ce n'est pas grave. Pourquoi est-il bon d'essayer de nouveaux aliments ? Discutez des avantages.
8. Quel est votre biscuit préféré ? As-tu déjà aidé à le faire ?



## Barazek

**“Le barazek est une recette traditionnelle de biscuits syriens qui est souvent consommée lors des fêtes, comme l'Aïd al-Fitr. Ces délicats biscuits sablés sont amusants à préparer, avec une pâte molle qui est roulée puis pressée dans des graines de sésame pour lui donner un goût croustillant et de noisette. La version qui nous a été enseignée par Aoush Mseitf est réalisée avec du ghee végétal et de la farine de maïs, ce qui les rend sans gluten et végétaliens.”**

**Rendement :** Donne 6 douzaines de biscuits

**Niveau :** Intermédiaire

### INGRÉDIENTS

- 6 tasses de farine de maïs blanche
- 3 tasses de ghee végétal
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de sirop simple
- 1½ tasse de sucre glace
- 1 - 1½ tasse d'eau

### Pour la garniture de graines de sésame :

- 2 tasses de graines de sésame grillées
- 2 cuillères à soupe de sirop simple
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- 1 cuillère à soupe d'eau

### ÉQUIPEMENT

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Bols de différentes tailles
- Plaque de cuisson
- Papier sulfurisé
- Cuillères
- Torchon

### DIRECTIONS

#### **S'organiser !**

Réunissez votre mise en place ; rassemblez tout le matériel nécessaire à la réalisation de la recette et réunissez vos ingrédients.

#### **Se préparer !**

- Mesurer la farine de maïs, le sucre vanillé et la levure chimique dans un grand bol.
- Mesurer le ghee dans un autre bol.
- Mesurer le sirop simple dans un autre bol. Pour préparer le sirop simple, porter à ébullition des quantités égales d'eau et de sucre, afin de dissoudre tous les cristaux de sucre. Laisser refroidir.
- Mesurer l'eau dans un autre bol.
- Ajouter le ghee au mélange de farine de maïs et travailler du bout des doigts jusqu'à ce que tout le ghee soit incorporé en petits morceaux, de la taille d'un petit pois.
- Ajoutez le sucre glace dans le bol et mélangez-le jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé.
- Incorporer lentement le sirop simple et la farine. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse et souple. Si elle semble trop humide, ajoutez un peu plus de farine de maïs. La pâte doit être plus humide qu'une pâte à biscuits normale, ce qui permet aux graines de sésame d'y adhérer.
- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- Pour préparer la garniture aux graines de sésame, mélanger 2 tasses de graines de sésame grillées avec du sirop simple, du sucre glace et de l'eau. Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés.

## DIRECTIONS SUITE

### *Cuisinez !*

1. Preheat Préchauffer le four à 350°F. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Rouler la pâte à biscuits en morceaux légèrement plus petits que des balles de golf.
3. Déposer une petite quantité (environ 1 tasse) du mélange de graines de sésame sur une surface propre. Déposez également une petite quantité de farine de maïs supplémentaire, pour vous aider si la pâte colle à vos mains.
4. Pressez un côté de la boule de biscuit dans les graines de sésame et aplatissez le biscuit jusqu'à ce qu'il fasse environ ½ centimètre d'épaisseur et qu'il tienne dans la paume de votre main. Si la pâte est collante, trempez-la ou vos mains dans de la farine de maïs avant de l'aplatir.
5. Placez le biscuit côté graines de sésame vers le haut sur une plaque à pâtisserie, et répétez le processus avec le reste de la pâte.
6. Faire cuire les biscuits pendant 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur les bords.