

# LA RECETTE DE SHABBAT

Dans cette rubrique, assurément la plus ludique de votre newsletter, retrouvez chaque mois une recette de cuisine pour agrémenter votre week-end comme vos repas de fêtes. Ce mois-ci, nous vous donnons une recette de **la Mouna, la brioche des fêtes**.

*La Mouna tire son origine d'une recette espagnole puis s'est répandue en Afrique du Nord et notamment à Oran. Elle est traditionnellement consommée après les jeûnes et notamment celui de Kippour, mais vous pouvez la confectionner dès Rosh Hashana, tant son parfum suave de fleur d'oranger et sa douceur sont synonymes des vœux que nous formulons à cette occasion !*

**SHANA TOVA OU METOUKA**, tous nos vœux pour une Bonne et Douce Année !

## Ingrédients

- 500 g de farine
- 3 œufs
- 120 g d'huile
- 120 g de sucre en poudre
- 1 orange : jus et zeste
- 1 à 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café de sel
- 1 sachet de sucre vanillé, ou 1 c. à café d'extrait de vanille liquide
- 10 cl de lait tiède (ou de lait d'amandes tiède, pour la version « parvé » = neutre = sans laitages)
- 20 g de levure fraîche (ou 1 sachet de levure sèche de boulangerie, en microbilles)
- Pour la dorure : 1 œuf mélangé à 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger et des Perles de sucre



## Préparation

- Dissoudre la levure dans le lait tiède additionné d'1 c. à soupe de sucre
- Dans un récipient large, battre les œufs, le jus d'orange, le lait et le sucre jusqu'à dissolution
- Puis ajoutez l'huile et le zeste de l'orange, en mélangeant soigneusement
- Tamiser la farine dans un autre récipient et y rajouter la levure dissoute
- Verser ce mélange dans le 1<sup>er</sup> récipient
- Pétrir longuement, en rajoutant le sel à mi-parcours
- Au bout d'une dizaine de minute, on obtient une grosse boule qui se décolle des parois (au besoin, rajouter un peu de farine)
- Envelopper la pâte avec un torchon propre et laisser lever toute une nuit au réfrigérateur (en cas « d'urgence » : au moins 6 h dans un endroit chaud)
- Puis préchauffer le four à 180° (Thermostat 6)
- Fariner un plan de travail et y poser la boule de pâte
- La diviser en 2 grosses boules, ou bien 12 à 15 petites pour des Mounas individuelles
- Les poser sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, et laisser lever 30 mn
- Pendant ce temps, préparer la dorure : l'œuf battu avec la c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Badigeonner chaque Mouna avec cette dorure, faire une incision en croix sur le dessus, puis parsemer de perles de sucre
- Enfourner pour 25 à 35 mn selon les fours, jusqu'à ce que les Mounas soient bien dorées.

**BON APPÉTIT !**