

Plats Variés
Samira

2

باللغة العربية و الفرنسية

REUSSITE GARANTIE
100%
RECETTES TESTÉES 1 FOIS



SOMMAIRE



SOMMAIRE



- 1- أشفاة الدجاج باللحم المرخي
- 2- Cuisse de poulet en viande hachée
- 3- شرائح الداندة المخبزية
- 4- Escalopes de dinde farcies
- 5- مبريل بالقرعة
- 6- M'derbel aux courgettes
- 7- كزبات اللحم بالحبشية
- 8- Boulettes de viande aux petits pois
- 9- ملجون الشططور
- 10- Tajine de chou-fleur
- 11- قنين بالزيتون
- 12- Lapin aux olives
- 13- دجاج بالليمون
- 14- Poulet au citron
- 15- تشيتي بالدجاج
- 16- Langues d'oiseau au poulet
- 16- دجاج في التوشة بالقاصوليا
- 16- Poulet au four aux haricots verts et champignons
- 17- الخضراء والقاع
- 20- Petits pois à la française
- 20- جليانة على الطريقة الفرنسية
- 22- شطيطعة لحم
- 22- Chit'ha l'ham
- 24- دولمة سردين
- 24- Dolma de sardines
- 26- شوربة سيبيا
- 26- Chorba de sépia
- 28- بوزوف بالبصل والطماطم
- 28- Bouzelouf aux oignons et à la tomate
- 30- كمتكن قبايلي
- 30- Couscous kabyle
- 32- فاصوليا مسطحة باللحم والبطاطا
- 32- Haricots à la viande aux pommes de terre
- 34- اوربا بالبصل والطماطم
- 34- Loubia aux oignons et à la tomate
- 36- فاصوليا خضراء في الفرن
- 36- Haricots verts au four
- 38- أرز آسياوي
- 38- Riz asiatique
- 40- عجابين الخوخ
- 40- Tajine de pêches
- 42- بركوكس بالخضور
- 42- Berkoukès aux légumes
- 44- بركبوكة اقتصادية
- 44- Bekbouka économique
- 46- طماطم محشية
- 46- Tomates farcies
- 48- طرشي محشي بالخضور
- 48- Poivrons farcis aux légumes
- 50- غراتان السبانخ
- 50- Gratin de spaghettis
- 52- دولمة طرشي
- 52- Dolma de poivrons
- 54- غراتان البطاطا بالقرعة
- 54- Gratin de pommes de terre et aux courgettes
- 56- لموساكا
- 56- La Moussaka
- 58- فطائر الباذنجان
- 58- Belgnets d'aubergines
- 60- شرائح الباذنجان المقلية
- 60- Tranches d'aubergines frites
- 62- طبخة
- 62- Tbhka

Réalisation :
 Samira Bézarouia Sadek



Cuisses de poulet en viande hachée

Ingédients :

- 300 à 400 gr de viande hachée
- 2 jaunes d'œuf + un peu de blanc d'œuf
- 1 œuf de biscottes (ou pain)
- 1 œuf entier
- 4 à 5 C. à soupe de lait
- 1 œuf finement haché
- Cannelons SIM (mataram) en quantité égale au nombre de cuisses de poulet
- 1 C. à café de cannelle
- 1 C. à café de paprika noir
- Sel
- Riz au safran :
- 2 verres de riz
- 4 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de safran
- 1 litre de sauce
- Décoration :
- Tranches de citron

Préparation :

1. Dans une terrine, mélanger les biscottes moulues avec le lait. Ajouter la viande hachée, le sel, le poivre noir et la cannelle. Ajouter le persil, le jaune d'œuf et un peu de blanc d'œuf. Mélanger le tout à la main. Façonner des boules et leur donner la forme de cuisses de poulet.
2. Fixer les cannelons sur la partie inférieure des cuisses de poulet.
3. Les faire frire dans l'huile sur feu doux, ou envelopper chaque cuisse dans du papier aluminium, les mettre dans un plat et les enfourner pendant 45 à 60 mn, en les disposant verticalement.
4. Riz au safran :
 - Mouiller le riz dans l'eau pendant 30 mn.
 - Dans une cocotte, faire chauffer 4 C. soupe d'huile, puis ajouter le riz égoutté, le faire revenir dans cette huile pendant 10 mn, ajouter le safran, (faire encore revenir pendant 10 mn, puis l'arroser de sauce préparée. (Faire cuire les os avec 1 litre 1/2 d'eau).
 - Un verre de riz équivaut à 2 verres 1/2 de cette sauce.
5. Après cuisson du riz et après absorption de sa sauce correspondante, ajouter un peu de beurre et présenter dans un plat. Décorer les côtés avec des cuisses de poulet et des tranches de citron.



أفخاذ الدجاج باللحم المرعي

المقادير :

- 300 إلى 400 غرام لحم مرعي
- 2 صفار بيض + قليل من البيض
- 1/2 كأس بسكوت (أو خبز)
- 1 بيضة
- 4 إلى 5 ملاعق كبيرة زيت
- 1 صفار بيض مطبوخ جيد
- 1 ملاعق كبيرة (سليم) في شكل اللحم
- حسب ذوق كمية أفخاذ الدجاج
- 1/2 ملاعق صغيرة فلفل
- 1/2 ملاعق صغيرة فلفل أسود
- ملح
- الأرز بالزعفران :
- 2 كأس أرز
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1/2 ملاعق صغيرة زعفران
- 1/2 ملاعق صغيرة فلفل أسود
- 1 لتر و 1/2 من الحساء

كيفية التحضير :

1. في إناء، خلطي اللحم المرعي مع الحليب أصبغ اللحم المرعي، الملح، الفلفل الأسود و الفلفل الأصفر المعدوس، صفار البيض و قليل من البيض الحامض خلطي اللحم باليد، كوني كريكات و اعطي لها شكل فخذ الدجاج.
2. تشبي أنبوب المعكرونة في الجهة السفلية لفخذ الدجاج (في شكل عظم الفخذ)، إستموي مع ما تبقى من الحشو لتشكلي أفخاذ الدجاج.
3. اقليها في الزيت على نار هادئة أو اطي كل فخذ في ورن الألمنيوم، وضعها في صينية و اطهوها مدة 45 إلى 60 دقيقة مع وضعها عمودياً.
4. الأرز بالزعفران :
 - بللي الأرز في الماء مدة 30 دقيقة.
 - في سنية، ضعي 4 ملاعق كبيرة زيت، سخنيها ثم أصبغي أجبها الأرز المطبوخ، حمسره في هذه الزيت مدة 10 دقائق، أصبغي نصف ملعقة صغيرة زعفران، حمسبه كذلك مدة 10 دقائق ثم أصبغه بملحوق المحضّر (اطعم، عظام اللحم معدلة و نصف من الحساء).



Escalopes de dinde farcies

Ingrédients

- 4 escalopes de dinde fines
- 250 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 1 poignée de champignons coupés en petits morceaux
- 1 poignée d'olives vertes dénoyautées coupées en petits morceaux
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Faire bouillir les olives à trois reprises pour extraire leur goût salé et couper les en rondelles.
2. Dans une terrine, mettre l'oignon, la viande hachée, les champignons, les olives, le sel et le poivre noir.
3. Bien mélanger le tout, pour obtenir une farce.
4. Façonner des boudins de farce, les disposer sur le bord d'une escalope et la rouler sur elle-même. Ensuite, fermer les bouts avec du fil ou piquer au milieu avec un cure-dent.
5. Disposer les escalopes farcies sur un plat beurré et arroser avec 1/2 verre d'eau. Enfourner à four 150° jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

شرائح الداند المحشية

المقادير

- 4 شرائح داند رقيقة
- 250 غرام لحم برفي
- بصلة مفشحة
- حبة فلفل حار مقطوع إلى شح
- صفيرة
- حبات زيتون الخضراء بدون علف
- فلفل إلى قطع صغيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

1. غلي الزيتون ثلاث مرات لتنزع منه الملوحة و قطعها إلى دوائر.
2. في إناء، ضعي البصل، اللحم المرشي، الفلفل، الزيتون، الملح و الفلفل الأسود. اخلطي اكل جيدا للحصول على حشو.
3. شكلي حرايش من الحشو، ضعيها على حافة الشريحة و ادهنيها حول نفسها، ثم اربطي الجوانب بالخيوط أو شئها بالكوردون.
4. ضعي الشرائح المحشية في صينية مدهونة بالزبدة و اسقيها بنصف كأس ماء. اطلبيها في فرن 150° حتى تكسب اللون الذهبي.





M'derbel aux courgettes

Ingrédients

- 500 gr de viande de mouton
- 1 kg de courgettes
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 6 gousses d'ail
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de carvi
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel
- Huile pour friture

Préparation :

1. Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile les morceaux de viande, l'ail écrasé, le sel, le poivre noir et le carvi, pendant 15 mn. Ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir la viande. Ajouter les pois chiches et laisser cuire le tout sur feu doux.
2. Egoutter la viande et réserver à part.
3. Faire frire les tranches de courgettes coupées en longueur dans de l'huile chaude, puis les disposer sur la sauce et poser dessus les morceaux de viande. Laisser cuire pendant 5 à 10 mn, jusqu'à épaississement de la sauce.

مدربل بالقرعة

المقادير

- 500 غ لحم مutton
- 1 كغ قرعة
- كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- 6 سننجان ثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة كربون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح
- زيت للتقلي

كيفية التحضير:

- 1- في دسبقة، حمسي في الزيت قطع اللحم، الثوم المسحوق، الملح، الفلفل الأسود و الكربون مدة 15 دقيقة. أضيفي الماء حتى تغطي قطع اللحم. أضيفي الحمص و اتركي الكل يطهى على نار هادئة.
- 2- قطري اللحم و ضعيه على حدى.
- 3- اقلي شرائح القرعة المقطعة طوليا في زيت ساخنة. ثم رشيها على الصلصة و ضعي عليها قطع اللحم. اتركها تطهى مدة 5 إلى 10 دقائق حتى تعقد الصلصة.





Boulettes de viande aux petits pois

Ingrédients

- 1 kg de petits pois
- 2 tomates râpées
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 tête d'ail écrasé
- Poivre noir
- Sel

Boulettes de viande :

- 250 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 1 œuf
- Persil finement haché
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile les tomates, l'ail, le sel et le poivre noir.
2. Ajouter 2 verres d'eau tiède, puis les petits pois et laisser cuire le tout sur feu doux.
3. Entre-temps, préparer les boulettes de viande : dans une terrine, mettre la viande hachée, l'oignon râpé, le sel, le poivre noir, le persil et l'œuf. Bien pétrir le tout pour obtenir une farce ferme. Façonner des boules de la taille d'une noix.
4. Ajouter ces dernières à la sauce préparée précédemment et laisser cuire pendant 15 min.

كريات اللحم بالجبنة

المقادير

- 1 كجم لحم
- 2 بيضة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 رأس ثوم مسحوق
- 1 فلفل أسود
- ملح
- كريات اللحم
- 1/2 كجم جبنة
- 1 بيضة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

1. في تسيعة، حمسي في الزيت الطماطم، الثوم، الملح و الفلفل الأسود.
2. مرقي بكأسين من الماء الدافئ، أضيفي الجبنة و التركي الكتل يطهى على نار هادئة.
3. في حين حضري كريات اللحم، في إناء، ضعي اللحم المرخي، البصلة المهشمة، الملح، الفلفل الأسود، المعنوس و البيضة.
4. اعجني الكتل جيدا للحصول على حشو متجانس، شكلي كريات بحجم حبة جوز.
5. أضيفي هذه الأخيرة للصلصة المحضرة سابقا و اتركها تطهى مدة 15 دقيقة.





Tajine de chou-fleur

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 2 à 3 morceaux de poulet
- 1 oignon râpé
- 2 à 3 C. à soupe d'huile
- 1 morceau de margarine
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel
- Huile pour friture

Pâte de friture :

- 3 C. à soupe de farine (SIM)
- 3 œufs
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Décoration

Persil finement haché

Préparation :

1. Dans une marmite, faire bouillir le chou-fleur dans de l'eau salée, après l'avoir nettoyé, lavé et coupé en bouquets (ne pas le faire trop cuire pour ne pas qu'il se casse).
 2. Entre-temps, mettre dans une cocotte l'oignon râpé, l'huile, la margarine, le sel, le poivre noir, le bâton de cannelle et les morceaux de poulet. Laisser le tout revenir, puis ajouter de l'eau et les pois chiches trempés. Laisser cuire, en surveillant l'eau de temps à autre.
 3. A la cuisson du poulet et épaississement de la sauce, laisser cuire sur feu doux.
 4. Entre-temps, égoutter les bouquets de chou-fleur et les laisser refroidir.
 5. Préparer la pâte de friture : dans une terrine, mélanger avec une fourchette les œufs, la farine, le sel et le poivre noir.
 6. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Plonger les bouquets de chou-fleur dans la pâte et bien les enrober, puis faire frire dans l'huile chaude et les retourner sur les côtés jusqu'à obtention d'une couleur dorée. Egoutter et continuer avec les autres bouquets.
 7. Mettre les bouquets frits sur les morceaux de poulet et laisser cuire pendant 10 mn.
- Remarque :** vous pouvez ajouter à cette préparation un mélange de jaune d'œuf, jus de citron et 3 C. à soupe de sauce cuite. Verser le tout en dernier sur le tajine et étaler à l'aide d'une spatule.
- Remarque :** au moment de servir, décorer avec du persil finement haché.
- Remarque :** vous pouvez ajouter 1 pincée de levure chimique dans la pâte de friture.



طاجين الشفلور

المقادير

- رأس شفلور
- 3 إلى 4 أجزاء دجاج
- صلصة مهشمة
- 2 لتر ماء أو 1 لتر زيت
- صلصة دجاج
- صلصة حمص مطبوخة في الماء لمدة 10 دقائق
- عود قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح
- زيت لذيذ
- عجينة الفري
- 1/2 ملعقة كبيرة قرفة مطبوخة
- 1/2 لتر ماء
- 1/2 لتر ماء
- ملح

كيفية التحضير:

في شفرة، غلي الشفلور في الماء المالح، بعد تنظيفه، غسله و تقطيعه في شرائح (لا تقطعي في الوسط كي لا يتكسر).
في حين، ضعي في تسمية الصلصة المهشمة، الزيت، المارغرين، الملح، بعض السموم، عود القرفة و أطراف الدجاج، اتركه اكل بحمص، ثم مرقي صلصة، و الصلصة المحمص المنقوع، اتركه يطبخ مع مرقاة الماء من حين إلى حين.
تسليط الدجاج و لعقد الصلصة، اتركه يطبخ على نار هادئة في حين، تطبخ دقائق الشفلور و اتركها تبرد.
بالطبخ الامتد، في اثناء، اطحلي بالشوكة البيض، القرفة، الملح في عظامه سحني الزيت، اطحلي اذات الشفلور في العجينة و اقلها في وقت ثم قلها في زيت ساخنة و اقلها من الجانب حتى تكسب اللون الذهبي الفاتح، و استمدي مع القرفة المتبقية.
ضع الصلصة المحلقة على أطراف الدجاج و اتركها تطبخ مدة 10 دقائق، يمكنك إضافة إلى هذه الكمية الحفلة مطبوخة مسبقا لبيض، عصير ليمون و ملعقة كبيرة من الصلصة المحلقة المتبقية، استكملي في الأثناء على التحضير و الطبخ.

Sélection photos: www.123rf.com



Lapin aux olives

Ingrédients

- 1 lapin coupé en morceaux
- 500 gr d'olives dénoyautées
- 1 gms oignon
- 4 carottes
- 1 boîte de champignons en conserve
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de curry
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Nettoyer le lapin et le couper en morceaux.
 2. Dans une cocotte, sur feu doux, mettre l'oignon râpé avec les morceaux de lapin, ajouter l'huile, le sel, le poivre noir et 1/2 C. à café de curry. Faire revenir le tout pendant 20 mn.
 3. Ajouter l'eau jusqu'à recouvrir les morceaux de lapin; laisser cuire le tout sur feu doux.
 4. Entre-temps, faire bouillir les olives dans de l'eau à trois reprises, pour leur enlever le sel. Les égoutter et les laisser à part.
 5. Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
 6. A mi-cuisson, ajouter les olives, les carottes et les champignons avec leur eau, laisser cuire le tout jusqu'à épaississement de la sauce et cuisson de la viande de lapin. A ce moment, ajouter 1/2 C. à café de curry.
- Remarque:** Vous pouvez prendre une louchée de sauce et la mélanger avec 1 C. à soupe de farine à l'aide d'une fourchette, et la reverser 5 mn avant la fin de cuisson.

قنين بالزيتون

المقادير

- 1 أرنب مقطع إلى أطراف
- 500g زيتون بدون عظم
- بصل كبير
- فصوص جزر
- ملعقة نقاع بصل
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

نظفي الأرنب وقطعيه إلى أطراف.
في سبوعة و على نار هادئة، صهي البصل المهشم مع أطراف الأرنب، أضيفي الزيت، الملح، الفلفل الأسود و نصف ملعقة صغيرة كوري. أدركي الكتل يتحمس مدة 20 دقيقة.
درفي بالعماء حتى تغطي أطراف الأرنب و ادركي الكتل يطفئ على نار هادئة.
في حين، غلي الزيتون في العماء ثلاث مرات حتى تنتزع منه المرارة، قطويه و ادركيه على حدى.
لدروي الجزر و قطعيه إلى دوائر.
عند نصف الصهي، أضيفي الزيتون، الجزر و انقعاع بصله، ادركي الكتل حتى تنضج و اذكريها بالزيتون و احمي الأرنب.





Poulet au citron

Ingrédients

- Morceaux de poulet (blanc, cuisses...)
- Jus de 2 citrons
- 1 gousses d'ail écrasé
- Persil
- Farine (S.M)
- Huile pour la friture
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Dans une terrine, frotter les morceaux de poulet nettoyés avec du sel et du poivre noir, laisser à part pendant 15 mn.
2. Enrober les morceaux de poulet dans la farine, puis les frire dans de l'huile chaude, sur feu moyen, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.
3. Dans une cocotte, faire cuire l'ail écrasé, le jus de citron et 1 verre d'eau. Ajouter le sel et le poivre noir.
4. Au moment de servir, saupoudrer de persil.



دجاج بالليمون

المقادير

- أطراف دجاج (أبيض، لفلل)
- عصير 2 ليمون
- سبعة ثوم سحقاً
- معنوس
- فريشة (ليمون)
- زيت لذيذ
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

1. في إناء، حكي أطراف الدجاج المنقطة بالملح و الفلفل الأسود، اتركها على حدى مدة 15 دقيقة.
2. رمدي أطراف الدجاج في الفريشة، ثم اقليها في زيت ساخنة و على نار متوسطة حتى تكسب اللون الذهبي.
3. في دسعة، ضعي الثوم المسحوق، عصير الليمون مع كأس ماء، اضيفي الملح و الفلفل الأسود.
4. عند الغليان، اضيفي قطع الدجاج المقليه و اتركي النمل يطهى مدة 5 إلى 10 دقائق.
5. عند التقديم، ذري بالمعنوس.

Langues d'oiseau au poulet

Ingrédients

- 4 morceaux de poulet
- 100 g de langues d'oiseau (dinde)
- 200 g de viande hachée (bœuf)
- 2 oignons râpés
- 1 oignon de porc chichés
- 2 tomates à chair ferme
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de cannelle
- 1 C. à café de poivre noir
- sel



Préparation :

1. Préparer la sauce : dans une cocotte, sur feu doux, faire revenir les morceaux de poulet, l'oignon râpé, l'huile, le sel, le poivre noir et la cannelle pendant 15 mn. Ajouter l'eau jusqu'à recouvrir le poulet. A ébullition, ajouter les pois chiches et laisser cuire le tout.
 2. Dans une terrine, mélanger la viande hachée, le sel et le poivre noir, façonner des boules de la taille d'une noix et les plonger dans la sauce 15 mn avant la fin de la cuisson.
 3. Entre temps, faire revenir les langues d'oiseau dans une poêle jusqu'à obtention d'une couleur dorée, en remuant de temps à autre.
 4. Les mettre dans un plat, les mouiller avec un 1/2 verre d'eau salée puis les laisser cuire à la vapeur pendant 15 mn. Ensuite, les retirer puis les mouiller une seconde fois avec 1/2 verre d'eau. Laisser absorber, huiler, puis faire cuire encore à la vapeur. Dès apparition de la vapeur, laisser cuire 15 mn, puis retirer définitivement du feu.
 5. Répéter l'opération pour la troisième et dernière fois.
 6. A la cuisson du poulet, l'écarter et laisser à part. Verser les langues d'oiseau dans la sauce, après avoir ouvert les grains avec la main. Laisser cuire sur feu doux pendant 10 à 15 mn, sans qu'ils sèchent (obtenir un peu de sauce).
 7. Au moment de servir, décorer avec des morceaux de poules.
- Remarque :** La petite photo représente les langues d'oiseau grillées avant cuisson. La grande photo représente les langues d'oiseau non grillées cuites directement et accompagnées de boulettes de viande.



تليتلي بالدجاج

المقادير

- 4 قطع دجاج
- 100 غ لحم دجاج (لحم الكتف)
- 200 غ لحم بقر (لحم مفروم)
- 2 حبات بصل مفصولة
- حبة فلفل حلو في الماء لينة
- من لبن
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ل (معلقة صغيرة) قرفة
- 1 ل (معلقة صغيرة) فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

1. تحضير المسحوق : في دسبقة و على نار هادئة، خشي قطع الدجاج مع البصل المهشم، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و القرفة مدة 15 دقيقة، اضيفي الماء حتى يغطي الدجاج. عند الغليان، اضيفي اللحم المفروم و التركي الكتل بطنى في اداء الحظي اللحم المفروم مع الملح و الفلفل الأسود. تومي كريات بحجم حبة جوز. شعيتها في السلسلة 15 دقيقة قبل نهاية الطهي.

2. في حين خشي التليتلي في مقلاة حتى يتكسب اللون الذهبي مع تحريك من حين إلى آخر.

3. اضيفي في اداء و بقله بنصف كأس ماء مملح، ثم اتركه بطنى على البخار مدة 15 دقيقة، اترعيه و بقله مرة ثانية بنصف كأس ماء اتركه بطنى. ادهنيه بالزيت ثم ابيدي عليه على البخار حتى يطفو البخار. اتركه بطنى 15 دقيقة ثم اترعيه نهائياً من النار.

4. كوري العجينة للمرة الثالثة و الأخيرة عند طهي الدجاج، نظريه و اتركيه على حدى افرغ التليتلي في الصنينة بعد ان تكوني قد فتحتي دواته باليد. اتركه بطنى على نار هادئة مدة 10 إلى 15 دقيقة دون ان يصف (احتفظي بقلن من الصلصة).

5. عند التقسيم زيده بقطع الدجاج من حبات الحسوة الصغيرة و هي بالتالي مجمعة قبل طهيه.



Poulet au four aux haricots verts et champignons

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 1 kg d'haricots verts
- 300 gr de champignons en conserve
- 1 petite tête d'ail
- 125 gr de margarine
- 1 C. à soupe de moutarde
- 3 feuilles de laurier
- Thym
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Nettoyer les cuisses de poulet, les frotter avec du sel et du poivre noir et laisser à part.
2. D'autre part, laver les haricots, les couper en petits morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant 30 mn.
3. Sur un plat beurré allant au four, mettre les cuisses de poulet, ajouter la moutarde, l'ail écrasé, le poivre rouge, la margarine, les feuilles de laurier et le thym. Mouiller avec 1/2 verre d'eau et enfourner pendant 30 mn, en arrosant avec de l'eau et en les retournant de temps à autre.
4. Ajouter les haricots cuits à la vapeur et les champignons avec leur eau, pour les faire cuire dans la sauce de poulet pendant 20 mn.



دجاج في الكوشة بالقاصولياء الخضراء و الفقع

المقادير

- 2 - 3 كجم دجاج
- 1 - 2 كجم قاصولياء خضراء
- 1 - 2 لتر ماء
- 1 - 2 لتر زيت
- 1 - 2 لتر لبن
- 1 - 2 لتر لبن
- 1 - 2 لتر لبن
- 1 - 2 لتر لبن
- 1 - 2 لتر لبن
- 1 - 2 لتر لبن

كيفية التحضير :

نظفي فخذي الدجاج. حثكهما بالملح و الفلفل الأسود و الزكوية بالي حدي.
من جهة أخرى، اغسلي القاصولياء الخضراء و قطعها إلى قطع صغيرة. أنزكها تملهي بالي البخار مدة 30 دقيقة في صينية فرن مدهونة بالزبدة، ضعي فخذي الدجاج، الصفي الموتراد، اللوم المسحوق، الفلفل الأحمر، المارغرين، ورقك الورد و الزعيرة. إسقي بنصف كأس من الماء و اطهوها في الفرن مدة 30 دقيقة مع رشها بالماء و تقلبها من حين إلى حين.
إسقي القاصولياء المطهية على الدجاج مع الفقع المسمر مسالة في الصينية لكي يطهى في موق الدجاج مدة 20 دقيقة



Petits pois à la française

Ingrédients

- 1 kg de petits pois
- 2 oignons
- 1/2 tête de salade
- 3 C. à soupe de mayonnaise
- 3 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Dans une cocotte, sur feu doux, faire revenir l'oignon râpé avec la salade coupée en petits morceaux dans l'huile, jusqu'à ce que l'oignon fonde. Ajouter le sel et le poivre noir.
2. Ajouter 2 verres d'eau tiède.
3. A ébullition, ajouter les petits pois.
4. Laisser cuire le tout sur feu moyen, jusqu'à épaississement de la sauce.
5. Au moment de servir, mélanger avec la mayonnaise.

Remarque : cette préparation peut être servie avec de la viande ou du poulet.

جلبانة على الطريقة الفرنسية

المقادير

- 1 كغ جلبانة
- 2 حبات بصل
- 1/2 رأس سلطة
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

- في بوعينة، على نار هادئة، حمسي البصل المبشور مع سلطة المبطلة إلى قطع صغيرة في الزيت حتى يذبل البصل الملح والفلفل الأسود.
- بركي بأكسين من الماء الدافئ عند الغليان، أضفي طيبان.
- تركب الكلب يطهر على نار متوسطة حتى تعقد الصلصة عند التقديم، أخلطي بالمايونيز.
- يمكن لهذه الكيفية أن تقدم مع اللحم أو الدجاج.





Chtit'ha l'ham

Ingrédients

- 1 kg de viande de mouton
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de vinaigre
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- Dersa :
- 8 gousses d'ail
- 1 piment noir écrasé
- 1/2 c. à café de sel (faible)
- Djal :
- 1/2 c. à café de poivre noir
- 1/2 c. à café de poivre rouge
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel

Préparation :

1. Couper la viande en morceaux, les mettre dans un récipient avec la Dersa (mouliner le piment et l'écraser avec l'ail, le poivre noir, le poivre rouge, le sel et le cumin). Ajouter l'huile et le smen. Faire cuire le tout sur feu doux. Ajouter un verre d'eau tiède et continuer la cuisson.
 2. Ajouter les pois chiches trempés à la sauce, en surveillant le niveau d'eau, jusqu'à épaississement de la sauce et cuisson de la viande.
- Remarque : vous pouvez remplacer la viande par du poulet, pour obtenir de la Chtit'ha Djedj, comme vous pouvez vous passer du piment.

شطيطة لحم

المقادير

- 1 كجم لحم ماعز
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 2 ملاعق كبيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أخضر
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير :

نضع اللحم إلى قلم، ضعية في طنجرة مع الدرسة
بالي نخار و ابرسية مع الثوم، القفل الأسود، الفلفل الأحمر
شون والملح (اضيفي الزيت و السمون اطهي الكلى على
نار هادئة عرقي نكاس من الماء الدافئ و اضلي الطهي
الصغير الخمس المنقوع إلى الفزقة مع مراقبة مستوى الماء
بها حتى تعقد الصلصة و يطهى اللحم.
بعد ان استردان اللحم بالدجاج للحصول على شطيطة
فواج كما يمكنك الإستغناء عن النخار .





Dolma de sardines

Ingrédients :

- 1 kg de sardines
- 1 oignon râpé
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 œuf entier
- 7 petit verre de riz
- 3 C. à soupe d'huile
- Persil finement haché
- 1 bâton de cannelle
- 2 C. à café de poivre noir
- Sel

Décoration :

- Persil finement haché
- Tranches de citron

Préparation :

1. Dans une cocotte, mettre la moitié de l'oignon râpé avec l'huile, le sel, le poivre noir et la cannelle. Bien faire revenir le tout, puis ajouter 1 verre d'eau tiède et les pois chiches. Laisser cuire sur feu doux.
2. Nettoyer les sardines et retirer les arêtes. Hacher les petites et garder les grandes ouvertes.
3. Préparer la farce : hacher les petites sardines à la main, ajouter le persil haché, l'autre moitié d'oignon râpé, l'œuf entier, le sel, la cannelle et le poivre noir. Mélanger le tout avec le riz et laisser à part.
4. Ouvrir une grande sardine, disposer de la farce et recouvrir avec une autre sardine. Continuer avec les autres sardines jusqu'à épuisement de la farce.
5. Les disposer dans une cocotte et les faire cuire sur feu doux, en ajoutant un peu d'eau de temps à autre, jusqu'à épaissement de la sauce.
6. Décorer avec du persil finement haché et des tranches de citron.



دولمة سردين

المقادير :

- 1 كغ سردين
- بصلة مفصولة
- 1 كوب حبس صمغ في الماء ليلة
- 1 بيضة كاملة
- 7 أكواب صمغ
- 3 أكواب زيت
- 3 أكواب صلصة طماطم
- 2 أكواب ماء
- 2 أكواب صلصة صمغ
- ملح
- فلفل
- صمغ
- صلصة طماطم
- صلصة صلصة

كيفية التحضير :

- في دسيرة، ضعي نصف البصلة المهشمة مع الزيت، الملح، الفلفل الأسود و الفرفة حمسي الكل جيدا، ثم أضيفي كأس ماء دافئ و الحمص اتركه يطهى على نار هادئة
- نظفي السردين و انزعي منه الشوك. ارجي الحبات الصغيرة واحتفظي بالكثيرة مشروحة
- اصوري الحشو : ارجي حبات السردين الصغيرة باليه، اضيفي المعنوس المقطع، نصف البصلة المهشمة المشوية، الصبصة الكاملة، الملح، الفرفة و الفلفل الأسود اخلطي الكل مع الأرز و اتركه على حدى
- افتحي حبة السردين الكبيرة، ضعي عليها الحشو و غطيها بحبة اخرى، واصلى بحبات السردين المتبقية حتى ينتهي الحشو
- اراعيها في دسيرة و اتركها تطهى على نار هادئة مع إضافة الفلفل من الماء من حين إلى آخر حتى تعقد الصلصة.



Bouzouf aux oignons et à la tomate

Ingrédients

- 1 litre de Bouzouf lavée et coupée en morceaux.
- 3 gros oignons
- 3 tomates
- 4 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Dans une terrine, faire bouillir le Bouzouf dans de l'eau salée jusqu'à cuisson.
2. Egoutter, retirer les os, puis le couper en petits morceaux.
3. Les mettre dans une marmite, ajouter l'oignon et les tomates coupés en petits morceaux. Ajouter l'huile, le sel et le poivre noir. Faire revenir le tout sur feu doux.
4. Ajouter 1 verre d'eau tiède et laisser cuire le tout jusqu'à épaississement de la sauce.

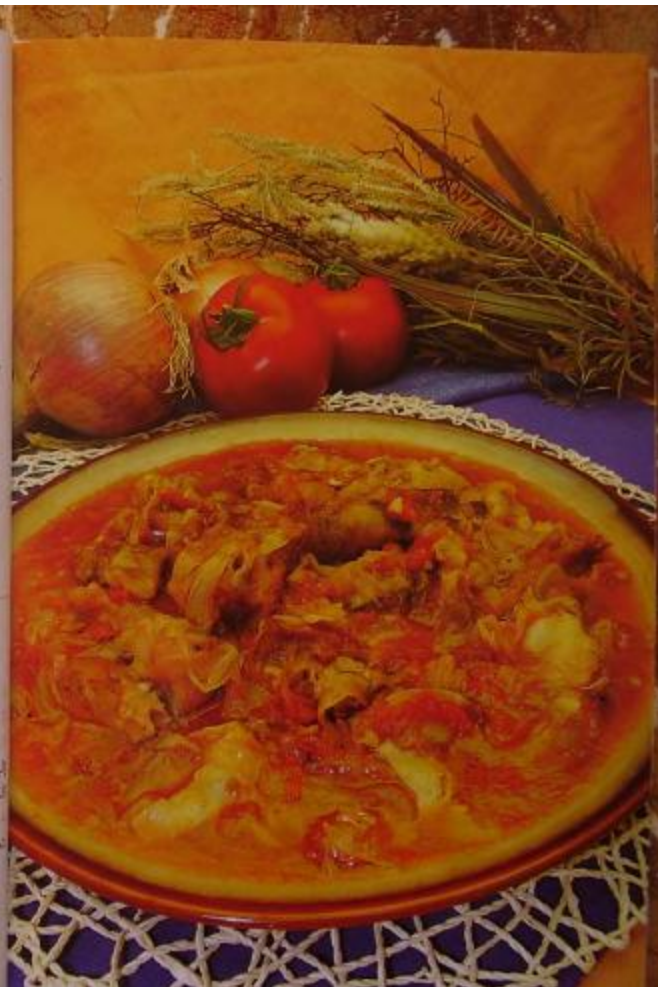
بوزلوف بالبصل و الطماطم

المقادير

- 1 لتر بوزلوف متلفه و مطبوخ
- 3 بصل كبير
- 3 حبات طماطم
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

في قدر، غلي البوزلوف في ماء مالح حتى يطهى. تقويه و انزعي منه العظام. ثم تقطعيه إلى قطع صغيرة. ضعيه في طنجرة، أضيفي البصل و الطماطم المتقطعين إلى قطع صغيرة، الزيت، الملح و الفلفل الأسود. حمسي الكتل على نار هادئة. يوقفي بكم من الماء الدافئ و اتركه الكتل يطهى حتى يهدأ السلسة.





Couscous kabyle

Ingrédients

- 1 kg de couscous (SMA)
- Sauce :
- 1 poulet nettoyé et coupé en morceaux
- 2 oignons coupés en petits morceaux
- 2 tomates coupées en petits morceaux
- 3 courgettes coupées en petits morceaux
- 2 navets coupés en petits morceaux
- 1 verre de fèves bouillies
- 1 verre d'haricots verts bouillis
- 1 verre d'huile
- 1 C. à café de Ras El Hanout
- 1 C. à café de poivre noir
- sel

Préparation :

1. Préparer le couscous : mouiller le couscous, puis égoutter, ajouter 1 C. à soupe d'huile et 1 C. à café de sel, frotter entre les mains, puis le disposer dans un couscoussier beurré. A l'apparition de la vapeur (évacuée), le retirer du couscoussier et le mouillera une seconde fois. Ensuite, le remettre dans le couscoussier. A l'apparition de la vapeur pour la seconde fois, le retirer définitivement. Ensuite, le mettre dans une terrine, le beurrer et le frotter entre les mains.
 2. Entre-temps, préparer la sauce : dans une cocotte, mettre les morceaux de poulet avec l'oignon et les tomates, ajouter le sel et le poivre noir. Faire revenir le tout dans l'huile pendant 10 mn. Ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir le poulet. A ébullition, ajouter les courgettes, le navet, les lentilles, les haricots et Ras El Hanout. Laisser cuire le tout.
 3. Saucer le couscous avec la sauce préparée et accompagner de morceaux de poulet.
- Remarque :** de préférence, il faut que le couscous soit mis à évaporer sur la marmite où vous faites cuire la sauce.

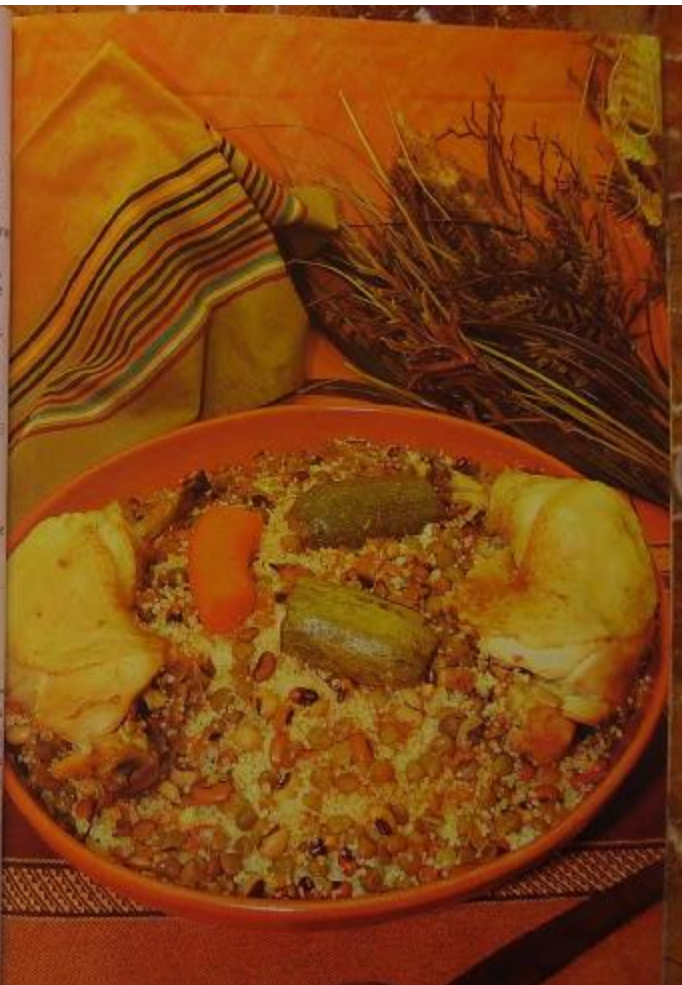
كسكس قبايلي

المقادير

- 1 كغ كسكس (SMA)
- 1 صلصة
- 1 دجاج نظيف ومقطع إلى قطع
- 2 حبات بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- 2 حبات طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
- 2 حبات فلفل أخضر مقطعة إلى قطع صغيرة
- 2 حبات فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 كأس خبز محشي
- 1 كأس فاصولياء سوداء مقوية
- 1 1/2 كأس زيت
- 1 ملعقة صغيرة من الحبوب
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الخل لسلطة

كيفية التحضير:

تغسل الكسكس بالماء ثم تنظفه، أضفي إليه ملعقة كبيرة زيت و ملعقة صغيرة ملح، حكاه بين يديك، ثم ادعيه في كسكاس مدهور بالزبدة عندما يخرج البخار اخرج [الخبز] - اترعيه من الكسكاس و بلله مرة ثانية عندما يرجعه إلى الكسكاس و لما يخرج البخار كذلك - اترعيه بالبا بعد ذلك، ضعيه في إناء ادهنيه بالزبدة و حكاه بين يديك **في حين تحضير الصلصة :** في دسعة، ضعي أطراف الدجاج مع البصل و الصنابل، أضفي الملح و الفلفل الأسود، اغمسي لكل في الزيت مدة 10 دقائق. مرقي بالماء حتى يغطي الدجاج عند الغليان، أضفي الفلفل، اللبث، العسل، فاصولياء و رأس الحنوت، اتركي الكسكس يطفئ. اترعي الكسكس بالصلصة المحضرة و ارفقيه بأطراف الدجاج من الأجود، اترعي الكسكس على الفلفل الذي تطفئ





Haricots à la viande aux pommes de terre

Ingrédients

- 300 gr de viande de mouton
- 600 gr d'haricots
- 2 grosses pommes de terre
- 2 tomates rouges
- 1 gros oignon
- 4 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de cannelle
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Dans une cocotte, sur feu doux, mettre les morceaux de viande avec l'oignon râpé, l'huile, le sel, le poivre noir et la cannelle. Faire revenir le tout pendant 15 mn. Mouiller avec 2 verres d'eau tiède et laisser cuire le tout sur feu moyen.
2. Entre-temps, couper les haricots lavés en morceaux ; et les pommes de terre et les tomates en dés.
3. A mi-cuisson de la viande, ajouter les haricots, les pommes de terre et les tomates, laisser cuire le tout jusqu'à épaississement de la sauce.

فاصولياء مسطحة باللحم و البطاطا

المقادير

- 300 غرام لحم
- 600 غرام فاصولياء مسطحة
- 2 حبة بطاطا كبيرة
- 2 حبات طماطم حمراء
- بصلة كبيرة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

في بضيعة و على نار هادئة، ضعي قطع اللحم مع البصلة المهشمة، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و القرفة. حمسي الكتل مدة 15 دقيقة. موثي بكأسين من الماء الدافئ و اتركي الكتل يطهى على نار متوسطة.

في حين، قطعي الفاصولياء المغسولة إلى قطع و البطاطا و الطماطم إلى مكعبات.

عند نصف طهي اللحم، أضيفي الفاصولياء، البطاطا و الطماطم، اتركي الكتل يطهى حتى تعقد الصلصة.



Loubia aux oignons et à la tomate

Ingédients

- 500 gr de viande de mouton
- 500 gr d'haricots rouges
- 3 gros oignons
- 4 grosses tomates
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Faire bouillir les haricots dans l'eau pendant 10 mn.
2. Eplucher les tomates, après les avoir passés dans de l'eau bouillante puis froide (pour que la peau s'enlève facilement). Enlever les graines et les couper en petits dés.
3. Dans une marmite, mettre les morceaux de viande avec l'huile, le sel, le poivre noir et le poivre rouge. Ajouter les rondelles d'oignon et faire revenir le tout sur feu doux pendant 15 mn. Ajouter les tomates et continuer la cuisson pendant 10 mn. Mouiller avec un verre d'eau et à ébullition ajouter les haricots rouges.
4. Laisser cuire le tout sur feu doux jusqu'à épaississement de la sauce et cuisson des haricots.

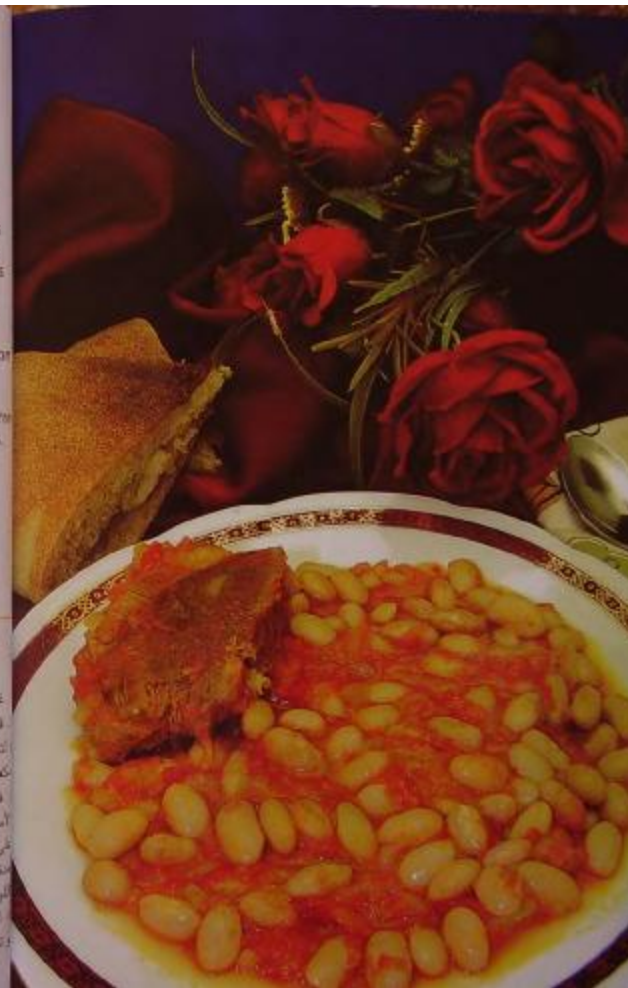
لوبيا بالبصل والطماطم

المقادير

- الأرز الحبوبى
- 500 غ لوبيا حمراء
- 3 حبات بصل كبيرة
- 4 حبات طماطم كبيرة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

غلي اللوبيا في الماء مدة 10 دقائق.
قشري الطماطم بعد وضعها في الماء المغلي ثم البرد.
انشر الحشور بسهولة (إنزع منها البذور و قطعها إلى
كعكات صغيرة.
في شنجرة، شععي قطع اللحم مع الزيت، الملح، الفلفل
الأسود و الفلفل الأحمر. أضيفي دوائر البصل و حمصي الكل
على نار هادئة مدة 15 دقيقة. أضيفي الطماطم و أصغلي الطوي
مدة 10 دقائق. موزعي بكأس من الماء و عند الغليان، أضيفي
اللوبيا المفصصة.
أنزعي الكل يطهى على نار متوسطة حتى تعقد الصلصة
و تصفى اللوبيا.





Haricots verts au four

Ingédients

- 1 kg d'haricots verts
- 250 g de viande hachée
- 1 oignon rapé
- 50 gr de margarine
- Persil
- 1 c. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Mettre les haricots lavés et coupés dans un couscoussier, et faire cuire à la vapeur.
2. Dans une marmite, faire revenir l'oignon dans la margarine, ajouter le sel, le poivre noir et la viande hachée. Moullier avec 1/2 verre d'eau tiède, puis ajouter les haricots étuvés. Laisser cuire le tout pendant 10 mn, puis ajouter le persil haché.
3. Verser la préparation dans un plat beurré et enfourner à four 150° pendant 10 mn.

فاصولياء خضراء في الفرن

المقادير

- 1 كغ فاصولياء خضراء
- 250 غ لحم مفروم
- 1 بصلة مفرومة
- 50 غ مارجارين
- مغسول
- 1 ق.ا. قهوة مطبوخة وقليل لونه
- ملح

كيفية التحضير:

ضعي الفاصولياء المغسولة والمقطعة في كسكاس، وتكفيها تطهى على البخار.
في دسعة، حمسي البصل في المارجارين. اضيفي صلح، الفلفل الأسود و اللحم المرعي موكي بنصف كأس من الماء الدافئ، ثم اضيفي الفاصولياء المغسولة. اتركيه حتى يطهى مدة 10 دقائق ثم اضيفي المعدوس المقطع الموعى التحضير في صينية مدهونة بالزبدة والتركيه مطين في فرن 150° مدة 10 دقائق.





Riz asiatique

Ingédients

- 1 poulet coupé en morceaux
- 500 gr de riz
- 1 gros oignon
- 1 poivron vert
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1 poignée de petits pois
- 1 petite tête d'ail
- 1 boîte de champignons en conserve
- 1 poignée de maïs
- 100 gr de margarine
- 1 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de moutarde
- 3 feuilles de laurier
- Thym
- 1 C. à café de safran
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Nettoyer les morceaux de poulet et les mettre sur un plat allant au four. Ajouter la moutarde, l'ail émincé, le sel, le poivre noir, le poivre rouge, l'huile, le laurier et le thym. Bien frotter, ajouter 1/2 verre d'eau et faire cuire au four.
2. Entre-temps, dans une casserole, mettre l'eau avec 1 C. à café de sel et 1 C. à café de safran, laisser bouillir puis ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 mn.
3. Dans un couscoussier, faire cuire à la vapeur les petits pois et les carottes coupées en rondelles.
4. Dans une poêle, faire revenir dans le beurre l'oignon et les tomates coupés en dés, avec 1 pincée de sel pendant 5 mn.
5. Laver le riz dans un couscoussier et le laisser égoutter et refroidir.
6. Retourner les morceaux de poulet de temps à autre en surveillant le niveau d'eau (l'arroser de temps en temps).
7. Quand le poulet est cuit, le mettre à part et garder un verre de sauce pour la cuisson, le verser dans un plat, ajouter l'oignon et la tomate cuits, la carotte et les petits pois cuits à la vapeur, le maïs, les champignons concentrés avec leur eau et le poivron coupé en fines rondelles. Laisser cuire le tout pendant 10 mn.
8. Après cuisson, mélanger le riz avec le tout, le mettre dans un grand plat et décorer avec des morceaux de poulet.

أرز آسيائي

المقادير

- 1 - 500 غرام من الأرز
- 2 - 1 رأس من البصل
- 3 - 1 بصلة خضراء
- 4 - 1 بصلة حمراء
- 5 - 1 بصلة صفراء
- 6 - 1 بصلة بيضاء
- 7 - 1 بصلة زرقاء
- 8 - 1 بصلة سوداء
- 9 - 1 بصلة خضراء
- 10 - 1 بصلة حمراء
- 11 - 1 بصلة صفراء
- 12 - 1 بصلة بيضاء
- 13 - 1 بصلة زرقاء
- 14 - 1 بصلة سوداء
- 15 - 1 بصلة خضراء
- 16 - 1 بصلة حمراء
- 17 - 1 بصلة صفراء
- 18 - 1 بصلة بيضاء
- 19 - 1 بصلة زرقاء
- 20 - 1 بصلة سوداء

كيفية التحضير:

تغلي أطراف الدجاج و ضعها في صينية فرن. أضفي المoutarde، الثوم المسحق، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الزيت، البصل و الزعتر. حكها جيدا، أضفي نصف كأس ماء و ارتكها تطفئ في الفرن.

في حين، ضعي الماء في قدر مع ملعقة صغيرة ملح و ملعقة صغيرة ملح و ماء صافية و اتركيه يغلي بعد ذلك، ضعي الأرز و ارتكها يطهى مدة 20 دقيقة في كسكايا. اطهي على البخار البوتاجا و البصل المقطع إلى دوائر في معلقة حديدية في المار فرين البصل و الشماض المقطع إلى شرائح مع قشرة ملح مدة 5 دقائق.

تسلي الأرز في كسكايا، ارتكها يطهى و يبرد.

أضفي أطراف الدجاج من حين إلى آخر مع معلقة مستوية الماء و اتركيه حتى إلى آخر.

عندما يطهى الدجاج ضعيه على حدى و احتفظي بكأس من العرقه الضعيفه في صينية، أضفي البصل و الطماطم المقطع و البوتاجا و البوتاجا المقطع على البخار، الثوم و الفطاح المصنوع بماء الطبخي العسل.





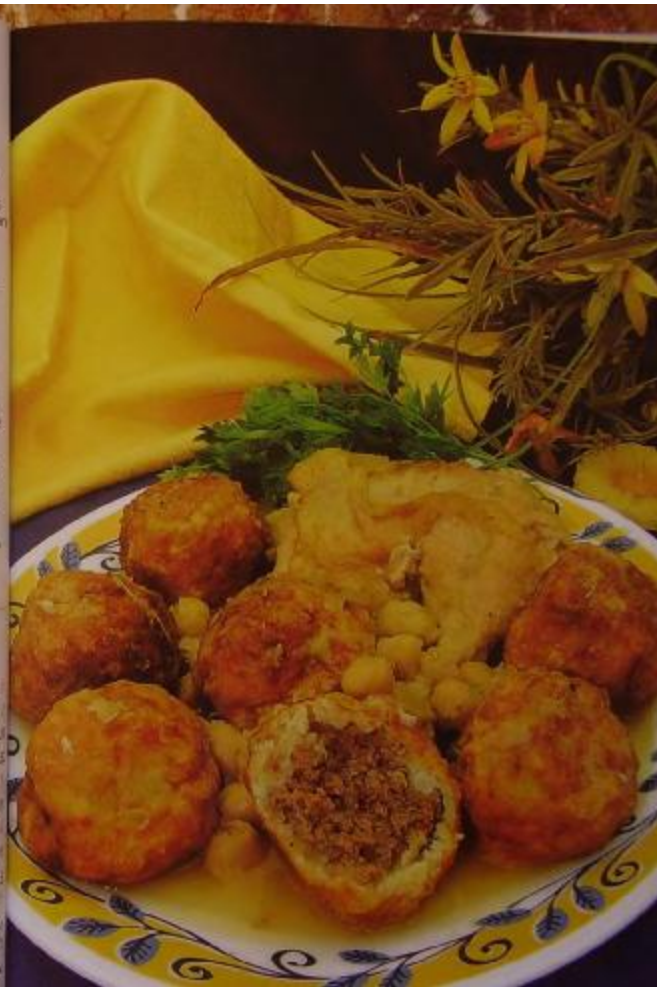
Tajine de pêches

Ingrédients

- Morceaux de poulet (cuisses, blanc...)
- 250 gr de viande hachée
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 œuf (séparer le blanc du jaune)
- 1/2 C. à café de cannelle
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel
- Farine
- Persil

Préparation :

1. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur et les écraser à la fourchette.
2. Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile les morceaux de poulet nettoyés avec le sel, l'oignon, le poivre noir et la cannelle pendant 15 mn. Ajouter 2 verres d'eau tiède. A l'ébullition, ajouter les pois chiches et laisser cuire.
3. Ajouter à la pomme de terre écrasée le jaune d'œuf, le sel et le poivre noir, mélanger le tout ensemble.
4. Dans une terrine, mettre la viande hachée, ajouter le sel et le poivre noir, bien mélanger le tout, façonner des petites boules et les faire frire dans de l'huile chaude.
5. Façonner des boules avec la pomme de terre, faire un trou au milieu et fourrer de boulettes de viande hachée frite. Redonner la forme de boules de la grosseur d'une pêche. Les plonger dans du blanc d'œuf, les enrober de farine, puis les faire frire à nouveau dans de l'huile chaude.
6. A la cuisson du poulet, le mettre dans un plat avec les boules de pommes de terre frites et arroser le tout avec la sauce du poulet. Pour fini, saupoudrer de persil haché.



طاجين الخوخ

المقادير

- اطراف دجاج (عند، ابيض...)
- 250 جم لحم مرعي
- 1 كجم بطاطا
- بصلة
- حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- بيضة (فربي البيض من الصفار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ملح
- فلفل
- معجون

كيفية التحضير:

يطهى البطاطا على البخار و اسحقها بالشوكة في سبعة، حمص في الزيت اطراف الدجاج المنطقه مع الملح، البصلة، الفلفل الاسود و الفرفه مدة 15 دقيقه اضيفي فلفلين ماء تالفي عند الغليان، اضيفي الحمص و اتركه يطهى اضيفي للبطاطا المسحوقه صفار البيض، الملح و الفلفل الاسود. اطلي الكل مع بعض في اناء صغي اللحم المرعي، اضيفي الملح و الفلفل الاسود. اطلي الكل جيدا، شكلي كريات صغيره و اقليها في زيت ساخنه شكلي كريات من البطاطا، ضعي حفرة في الوسط و احشيها كريات اللحم المرعي المقلية. اعيدي تكويرها بحجم حبة خوخ اسفديها في بياض البيض، رمديها في الفرفه ثم اعيدي قليها في حديفي

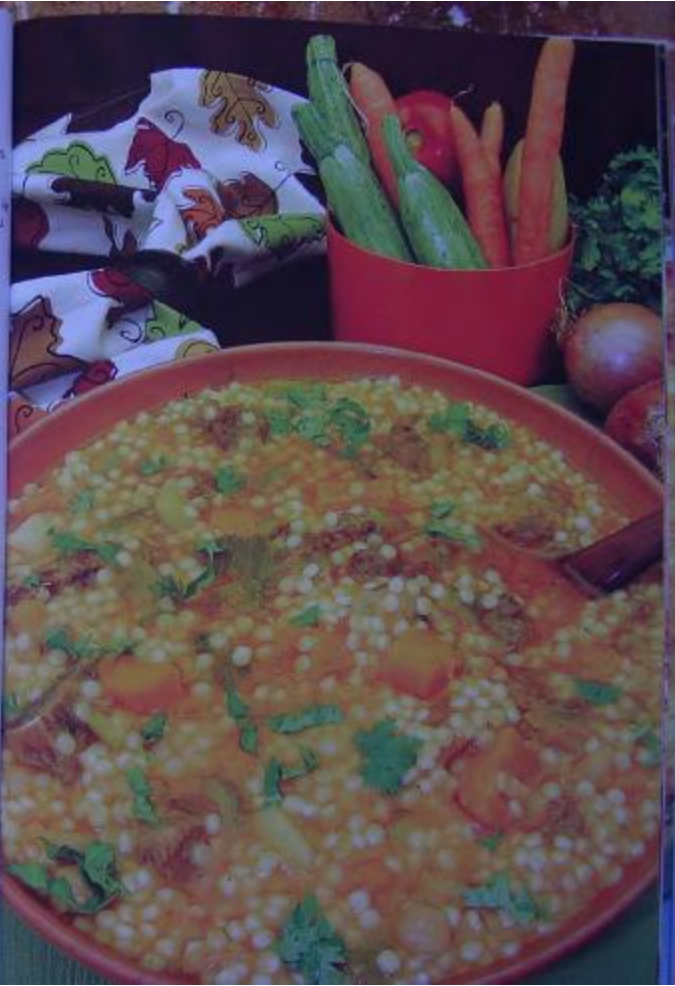
Berkoukès aux légumes

Ingrédients

- 400 g de viande de mouton
- 2 oignons de Berkoukès (SPU)
- 400 g de pois chiches
- 2 tomates coupées
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 tomates rouges
- 1 poignée d'herbes ciselées
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 oignon vert (facultatif)
- 1 C. à café de cannelle
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile les morceaux de viande, l'oignon râpé, le sel, le poivre noir, le poivre rouge et la cannelle pendant 15 mn. ajouter les tomates hachées et le concentré de tomate puis mouiller avec de l'eau tiède jusqu'à recouvrir le tout. Dès ébullition, ajouter les pois chiches trempés.
 2. Quand la viande est cuite, égoutter et la mettre à part.
 3. Mettre le Berkoukès dans la sauce et le laisser cuire sur feu doux, en surveillant l'eau. Ajouter tous les légumes coupés et laisser cuire le tout ensemble.
- Remarque :** si vous voulez avoir une sauce piquante, mettez un piment 15 mn avant la fin de cuisson.
4. Verser le Berkoukès dans un récipient, décorer avec des morceaux de viande et saucer avec des gouttes d'huile d'olive.



بركوكس بالخضار

المقادير

- 400 غرام لحم خروف
- 2 بصل بركوكس (SPU)
- 400 غرام فاصوليا
- 2 طماطم مقطعة
- 2 جزر
- 2 كرفس
- 2 طماطم حمراء
- 1 حفنة أعشاب خضراء
- 1 حفنة فاصوليا خضراء
- 1 ملعقة صغيرة صلصة طماطم
- 3 ملاعق زيت
- 1 ملاعق كبيرة صلصة طماطم
- 1 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملاعق حار (اختياري)
- 1/2 ملاعق صغيرة قرفة
- 1/2 ملاعق صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملاعق صغيرة فلفل أسود

كيفية التحضير:

- في سبحة، حمسي في الزيت قطع اللحم البصل المهشم، ملح الطفل الأسود، الطفل الأحمر و القرفة مدة 15 دقيقة.
- اصرفي الصماط الحمراء المرحية و الصماط المصبوبة ثم مرقي بأماء الدافئ حتى يغطي الكتل عند الغليان، أصيفي الحمس المنقوع.
- عندما يطهى اللحم، قطريه و ضعيه على حدى.
- ضعي البركوكس في الصلصة و اتركيه يطهى على نار هادئة مع مراقبة الماء. أصيفي كل الخضار المقطعة و اتركيه تنضج مع بعض.
- عندما إنتا لرت الحصول على صلصة حلوة، ضعي حبة الفلفل حار 15 دقيقة قبل نهاية الطهي.
- أفرغي البركوكس في إناء، زيئيه بقطع اللحم و اسقيه قطرات من زيت الزيتون.



Bekbouka économique

Ingrédients

- 1 kg de courgettes nettoyées et coupées en quartiers
- 250 gr de viande hachée
- 1 tête d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de concentré de tomate
- 3 poignées de pois chiches trempés la veille
- ¼ bouquet de coriandre + feuilles de menthe finement hachées
- 1 C. à café de Ras El Hanout
- 1 bâton de cannelle
- ½ C. à café de cumin
- ½ C. à café de poivre rouge
- ½ C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le sel, le poivre noir, Ras El Hanout et le cumin.
2. Mettre la moitié de la Dersa dans une marmite avec l'huile, le poivre rouge, la cannelle et le concentré de tomate. Laisser revenir le tout et mouiller avec 2 verres d'eau tiède. À ébullition, ajouter les courgettes. Laisser cuire.
3. Dans une terrine, pétrir la viande hachée avec le jaune d'œuf, la coriandre, la menthe et le reste de Dersa. Façonner des petites boules de la taille d'une noix et les mettre sur les courgettes. Laisser cuire sur feu doux, ajouter les pois chiches trempés et continuer la cuisson jusqu'à épaississement de la sauce.
4. Au moment de servir, saupoudrer de coriandre et de menthe.

بكبوكة اقتصادية

المقادير

- 1 كجم قزعة مستعدة و مقطعة إلى أرباع
- 250 غرام لحم مفروم
- 1 رأس ثوم
- 1 صفار بيض
- 1 ملاعق كبيرة زيت
- 3 ملاعق كبيرة صلصة طماطم
- 1 ملعقة صغيرة ملح في الماء الباردة
- من قبل
- 1/2 كوبا حبوب - أبيض أو صلب
- ملحفة
- 1 ملعقة صغيرة رأس الثوم
- 1/2 كوبا حبوب
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود

كيفية التحضير:

1. تحضير الدرسا: في مهزلة إبرسي الكوم، الفلح، الفلفل الأسود، رأس الثوم و الكون، شعبي نصف الدرسا في طنجرة مع الزيت، الفلفل الأحمر، القرفة و الطماطم المفرومة، التركي الكتل يتحمس و موقفي يكاملين من الماء البارد. عند الغليان، أضيفي القرفة و التركيها تطهى.

2. في إناء، عجيني اللحم المفروم مع صفار البيض، الحشيش، النعناع و ما تبقى من الدرسا، كوني كريات صغيرة بحجم حبة جوز و ضعها فوق القزعة، اتركها تطهى على نار هادئة، أضيفي الحمص المنقوع و اسلمري في الطهي حتى تعقد الصلصة عند التقديم، تزي عليها الحشيش و النعناع.





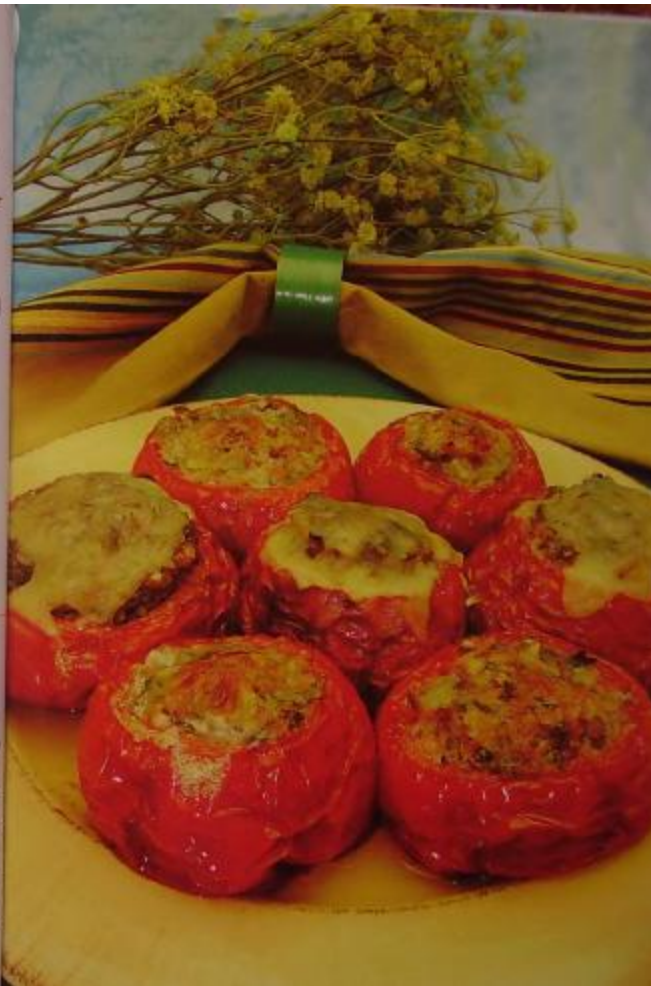
Tomates farcies

Ingrédients

- 8 grosses tomates rouges
- Farce :
- 200 gr de viande hachée
- 1 tête d'ail
- 1 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de chapelure
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de persil
- 100 gr de fromage râpé
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Laver les tomates et couper un chapeau au sommet de chacune d'elles, les creuser au centre et évider les graines, les saler à l'intérieur puis les retourner pour les égoutter.
2. Préparer la farce : dans une terrine, mettre l'ail écrasé avec la viande hachée, le persil, la chapelure et ce qui a été évider des tomates, avec leur jus pour mouiller. Ajouter l'huile, le sel et le poivre noir.
3. Remplir les tomates avec cette farce, puis saupoudrer la surface avec du fromage râpé.
4. Dans un plat allant au four, mettre 4 C. à soupe d'huile et ranger les tomates. Les faire cuire jusqu'à évaporation de toute leur eau.



طماطم محشية

المقادير

- 8 حبات طماطم حمراء كبيرة
- الحشو :
- 200 (جم) لحم مرعي
- رأس الثوم مسحوق
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خبز مرعي
- 1/2 كوب جبنة موزاريلا مسحوق
- 1/2 كوب جبنة موزاريلا
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير:

السلطى الطماطم و انزع منها القمة. أحفرها في الوسط و انزع البذور، ملأها من الداخل ثم اقلبها لتتقشر.
 الحشو: الحشو: في إناء، ضعي الثوم المسحوق مع اللحم المرعي، المعدنوس، الخبز المرعي و ما نزع من داخل الطماطم مع بصورها لتبالي به. أضيفي الزيت، الملح و الفلفل الأسود. إنشئي الطماطم بهذا الحشو، ثم نري على سطحها الجبن المشور.
 في صينية فرن، ضعي 4 ملاعق كبيرة زيت ورتبي الطماطم. إنشئها حتى تجف من مائها.



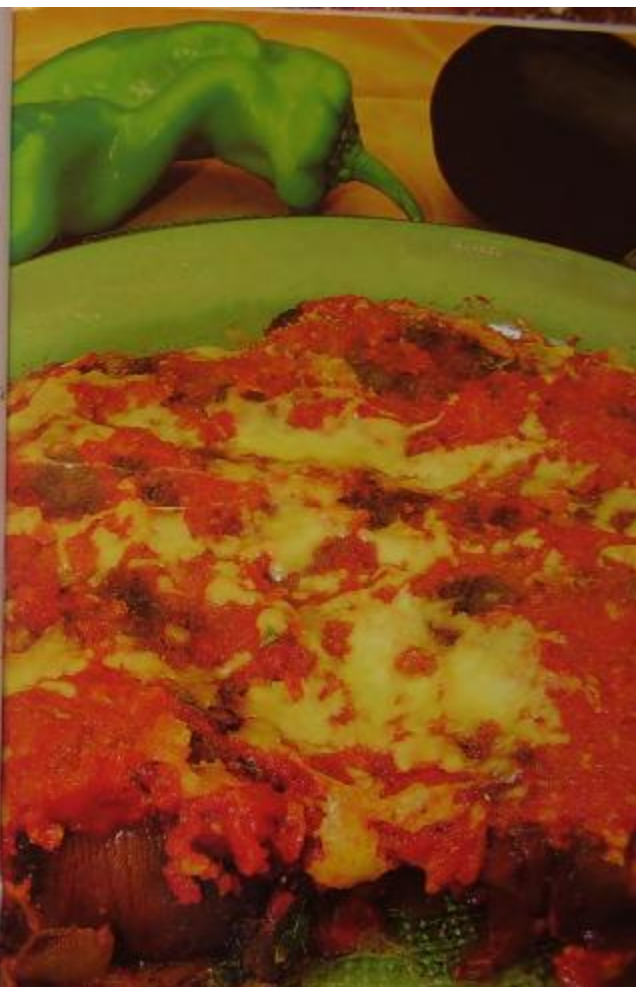
Poivrons farcis aux légumes

Ingrédients

- 1 kg de poivrons vert et rouge
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poignée d'haricots verts
- 1 oignon
- 1 œuf entier
- Chapelure
- Fromage râpé
- Beuf finement haché
- 2 C. à soupe de riz blanc cuit à la vapeur
- Sauce tomate :
- 1 kg de tomates rouges
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 2 C. à soupe d'huile
- 3 gousses d'ail
- Laurier + thym
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1 Sel

Préparation :

- Griller les poivrons verts, les éplucher, enlever les graines et les ouvrir en tranches.
- Couper les haricots et les carottes en petits morceaux et les faire cuire à la vapeur.
- Faire frire tous les légumes coupés en dés, chacun à part : pommes de terre, courgettes, oignon, poivrons rouges et l'aubergine avec sa peau.
- Égoutter tous les légumes frits sur du papier absorbant.
- Préparer la sauce tomate : laver et éplucher les tomates rouges, enlever les graines et les couper en petits dés. Les mettre dans une marmite avec l'ail écrasé, l'huile, le sel et le poivre noir. Laisser revenir avec le laurier et le thym pendant 15 mn. Ajouter le concentré de tomate et continuer la cuisson jusqu'à épaississement de la sauce.
- Faire un peu bouillir le riz puis l'égoutter et le mettre dans un plat avec les légumes cuits à la vapeur et frits. Ajouter le persil haché et l'œuf entier, mélanger délicatement.
- Étaler les poivrons et mettre de la farce aux légumes sur leur côté le plus large. Les rouler et répéter l'opération jusqu'à épuisement des poivrons.
- Sur un plat allant au four, étaler une couche de sauce tomate et placer dessus les poivrons farcis, puis ajouter le reste de sauce tomate, saupoudrer de chapelure et de fromage râpé.
- Enfourner à four moyen pendant 20 à 30 mn.



طرشي محشي بالخضار

المقادير

- 1 كغ طرشى الخضار و الأحمر
- 2 حبات جزر
- 2 حبات بطاطا
- 2 حبات قرفصا
- حبات باذنجان
- كمشة فاصولياء خضراء
- بصل
- سليطه كفتة
- خضار مرعي
- بصل مسلو
- مقدون مسلو زباد
- 2 ملاعق كبيرة زباد

كيفية التحضير:

الطرشي الطرشى، قشريه، إترعي منه البذور و اقتحبه إلى شرائح. طهي اللاصولياء و الجزر إلى قطع صغيرة و اضعبها على البخار. اقلي الخضار المقطعة إلى مكعبات كل على حدى : البطاطا، القرفة، البصل، الطرشى الأحمر و الباذنجان بقشرته. طشي كل الخضار المقلية على ورق مصاص. **مقادير صلصة الطماطم:** افسلي و قشري الطماطم الحمراء، إترعي منها البذور و قطعها إلى مكعبات صغيرة. ضعبيها في قدر مع اللحم المسحوق، الزيت، الملح و الخلط الأسود. اتركي الكتل ينحمر مع البرد و الزعيرة مدة 15 دقيقة. أضرفي الطماطم المصيرة، و اضفي الخلط حتى تغد السليطه. طشي الأرز القليل و اترعيه مع الخضار المطبوخة على

Gratin de spaghettis

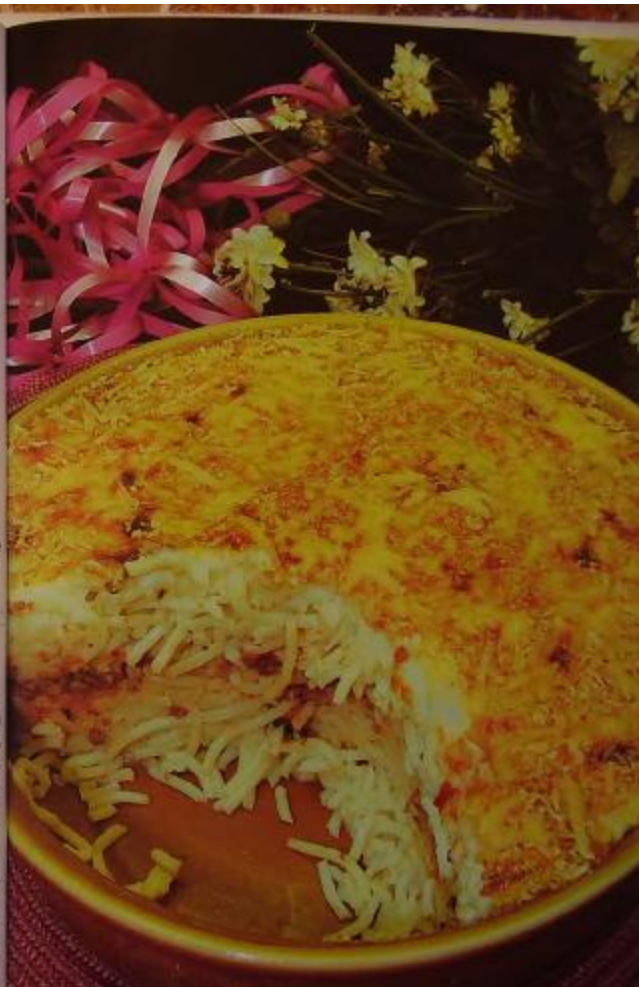


Ingrédients

- 200 gr de spaghetti (SM)
- 2 œufs
- 100 gr de fromage râpé
- 1 C à soupe de chapelure
- Farce :
- 150 gr de viande hachée
- 2 tomates rouges
- 2 gousses d'ail
- Poivre finement haché
- 1 C à soupe de menthe finement hachée
- 1 C à café de noix de muscade moulue
- 1 C à café de poivre noir
- Sel
- Sauce Béchamel :
- 50 gr de margarine
- 50 gr de farine (SM)
- 1 litre de lait
- 20 gr de fromage blanc
- 2 jaunes d'œuf
- 1 C à 2 C de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Préparer la sauce Béchamel : dans une marmite, sur feu doux, faire fondre la margarine, ajouter la farine, le sel et le poivre noir. Remuer avec une spatule en bois, ajouter le lait et le fromage blanc puis les 2 jaunes d'œuf, sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une sauce épaisse, et retirer du feu.
2. Faire bouillir les spaghetti pendant 10 mn dans de l'eau salée additionnée d'1 C. à café d'huile. Après cuisson, les égoutter et les rincer à l'eau froide.
3. Dans une terrine, mélanger les spaghetti avec les blancs d'œufs à l'aide de 2 cuillères et laisser à part.
4. Préparer la farce : dans une poêle, mettre la viande hachée, l'ail écrasé, le sel et le poivre noir, dans un peu d'huile ou de beurre. Ajouter les tomates coupées en dés et faire revenir le tout pendant 10 à 15 mn. A la fin, ajouter le persil, la menthe et la noix de muscade.
5. Beurrer un plat et le remplir avec la moitié des spaghetti, étaler une couche de farce, puis ajouter le reste de spaghetti. Étaler la sauce béchamel sur la surface et saupoudrer la chapelure et le fromage râpé. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une couleur dorée.



غراتان السباغيتي

المقادير

- 200 (غ) سباغيتي (سم)
- 2 بيضة
- 100 (غ) جبنة مبشورة
- 1 ملعقة كبيرة خبز محمص
- الحشو :
- 150 (غ) لحم مفروم
- 2 حبة طماطم مفرومة
- 2 حبات ثوم
- معدوس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة نعنع مفروم
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1 (غ) ملح
- صلصة البشاميل :
- 50 (غ) مارجرين
- 50 (غ) دقيق (سم)
- 1 لتر لبن
- 20 (غ) جبنة بيضاء
- 2 صفار بيضة
- 1 (غ) فلفل أسود
- 1 (غ) ملح

كيفية التحضير :

1. تحضير صلصة البشاميل : في قدر وعلى نار هادئة، ذوبي المارجرين. أضيفي الفرينة مع الملح و الفلفل الأسود.حركي بواسطة ملعقة خشبية. ثم أضيفي الحليب و الجبن الأبيض. ثم صفار البيضتين، دون التوقف عن التحريك حتى الحصول على صلصة غليظة. إنزعها من النار.
2. نهي السباغيتي مدة 10 دقائق في الماء المملح. أضيفي ملعقة صغيرة زيت بعد الطهي، فطوبها و شطوبها في الماء البارد.
3. في إناء أخلطي السباغيتي مع بيض أبيض بواسطة شوكتين و أتركها على حدى.
4. تحضير الحشو : في مقلاة، ضعي اللحم المفروم، الثوم المسحوق، الملح و الفلفل الأسود في قليل من الزيت أو الزبدة. أضيفي الطماطم المفرومة إلى مكعبات و حمسي الكتل مدة 10 من 15 دقيقة. في الأخير، أضيفي المعدوس، النعنع و جوزة الطيب.



Dolma de poivrons

Ingrédients :

- 1 kg de poivrons verts, grillés et épluchés.
- Farce :
- 250 gr de viande hachée
- 1 tomate coupée en petits morceaux
- 1 oignon râpé
- 2 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel
- Sauce tomate :
- 2 tomates
- 1 gousses d'ail
- 2 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Préparer la farce : faire revenir l'oignon et les tomates dans l'huile jusqu'à ce qu'ils fondent. Ajouter le sel, le poivre noir et la viande hachée. Laisser cuire le tout.
2. Entre-temps, préparer la sauce tomate dans une poêle, sur feu doux, faire revenir les tomates et l'ail dans l'huile, ajouter le sel et le poivre noir. Laisser cuire le tout pendant 10 mn.
3. Ouvrir les poivrons en tranches, disposer un boudin de farce sur le bord de chaque tranche, puis les rouler sur elles-mêmes.
4. Mettre les poivrons farcis sur un plat beurré, les arroser de sauce et les enfourner à four 150° pendant 15 mn.

دولمة طرشي

المقادير

- 1 كجم فلفل طرشي أخضر مقشر
- 250 غرام لحم مفروم
- 1 بصلة مفرومة
- 250 غرام صلصة طماطم
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بصلة مفرومة
- 2 حبات طماطم
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

كيفية التحضير

1. حضري الصلصة: حمسي البصل و الطماطم في الزيت حتى يتبدلا. أضيفي الملح، الفلفل الأسود و اللحم المفروم. اتركي لكل يطهى.
2. في حين حضري صلصة الطماطم : في مقلاة و على نار هادئة، حمسي الطماطم و الثوم المسحوق في الزيت، أضيفي الملح و الفلفل الأسود. اتركي لكل يطهى مدة 10 دقائق.
3. افتحي حبات الطرشي إلى شرائح، ضعي حريوش من الحشر في طرف كل شريحة و أغربها حول نفسها.
4. ضعي حبات الطرشي المحشوة في صينية مدفونة بالزبدة، إسفها بالصلصة و اطهيها في فرن 150° مدة 15 دقيقة.



Gratin de pommes de terre et courgettes

Ingrédients

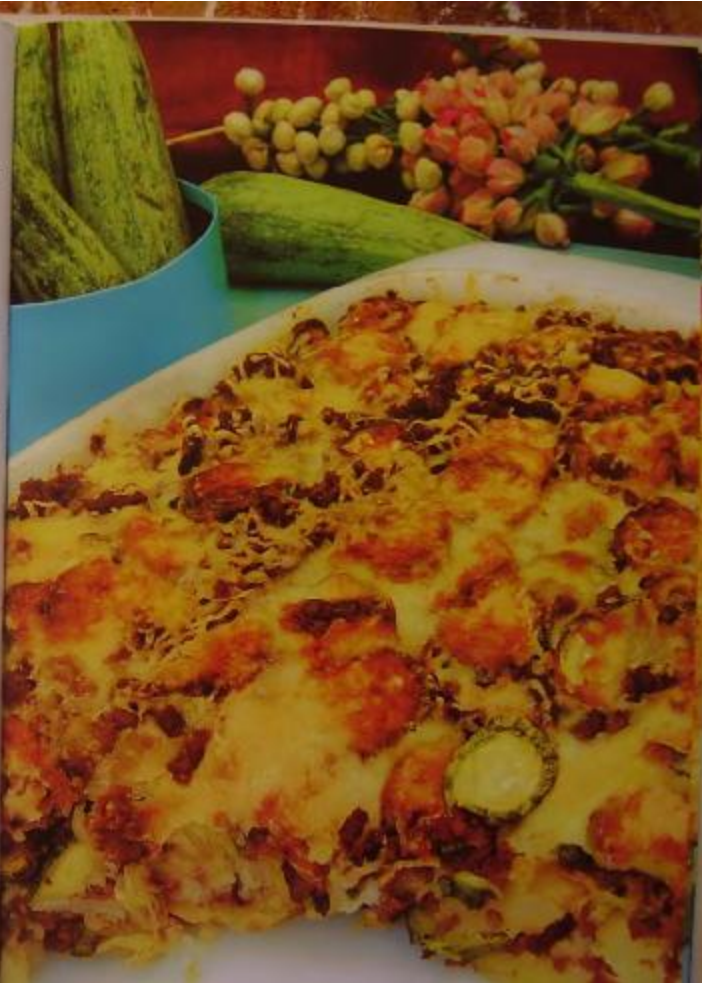
- 500 gr de pommes de terre
- 300 gr de courgettes
- 400 gr de viande hachée
- 50 gr de margarine
- 200 gr de fromage râpé
- sel
- 1 C. à café de poivre noir
- Sel

Sauce Béchamel :

- 25 gr de margarine
- 125 gr de farine (SM)
- 1 litre de lait
- 1 C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation :

1. Éplucher les pommes de terre et les courgettes et les couper en rondelles. Faire frire chacune à part dans de l'huile chaude.
2. Dans une poêle, mettre la viande hachée dans de la margarine, ajouter le sel et le poivre noir. Laisser revenir le tout pendant 10 mn.
3. **Entre-temps, préparer la sauce Béchamel** dans une marmite, sur feu doux, faire fondre la margarine, ajouter la farine, le sel et le poivre noir. Remuer avec une spatule en bois, puis ajouter le lait, sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.
4. Beurrer un plat allant au four, disposer les rondelles de pommes de terre frites, puis recouvrir de sauce Béchamel, ajouter une couche de rondelles de courgettes et couvrir de viande hachée. Répéter l'opération une seconde fois, finir avec une couche de viande hachée et saupoudrer de fromage râpé.
5. Enfourner à four moyen pendant 30 mn, jusqu'à ce que la surface obtienne une couleur dorée.



غراراتان البطاطا بالقرعة

المقادير

- 500 غم بطاطا
- 300 غم قرعة
- 400 غم لحم مرعي
- 50 غم مارجرين
- 200 غم جبن مبشور
- زيت لفتي
- 125 غم صلصة البشاميل
- 125 غم مارجرين
- 1 لتر لبن
- 1 ق.ا. ق.ب. لقرعة
- 1 ق.ا. ق.ب. لقرعة

كيفية التحضير:

تفتري البطاطا و القرعة، فمعي كل منهما إلى دوائر و اقلي كل واحدة على حدى في زيت ساخنة.
 في مقلاة، حمسي اللحم المرعي في المارجرين، اضيفي الملح و الفلفل الأسود. اتركي الكل ينحس مدة 10 دقائق.
 في حين حمس اللحم بالقرعة، في قندو و على نار مائنة، ذوبي المارجرين، اضيفي القرعة، الملح و الفلفل الأسود، حركي بواسطة ملعقة خشبية، ثم اضيفي الحليب دون التوقف عن التحريك حتى الحصول على صلصة عاقدة. اترعها من النار اذهي صينية فرن بالزبدة، افروشي عليها دوائر البطاطا المقلية ثم غطيها بصلصة البشاميل، اضيفي طبقة من دوائر القرعة و اطبخها باللحم المرعي، كروي العملية للمرة الثانية و اتهي بطبقه من اللحم المرعي و ذوي الجبن المبشور، اطبخها في فرن متوسط الحرارة لمدة 30 دقيقة حتى يكسب

La Moussaka

Ingédients

- 1 kg d'aubergines
- 500 g de viande hachée
- 200 g de fromage râpé
- 2 C. à soupe de chapelure
- huile pour frire
- Sauce Béchamel :
 - 200 g de maïgarine
 - 200 g de farine (T45)
 - 1 litre de lait
 - 1 C. à soupe de poivre noir
 - sel
- Sauce tomate :
 - 1 kg de tomates coupées
 - 1 litre d'ail
 - 2 C. à soupe d'huile
 - 2 cuillères de sauce
 - sel
 - 1 C. à soupe de curcuma
 - 1 C. à soupe de paprika rouge
 - sel

Préparation :

1. Préparer la sauce tomate : laver et épécher les tomates, puis les hacher et les mettre dans une marmite avec l'ail écrasé, le curcuma, le sel, le poivre noir et l'huile. Ajouter le laurier et le thym. Laisser cuire le tout sur feu doux.
2. Faire revenir la viande hachée avec un petit morceau de beurre, puis l'ajouter à la sauce tomate et faire cuire le tout pendant 10 mn.
3. Entre-temps, épécher les aubergines et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur, ajouter du sel et les faire frire dans l'huile, puis les égoutter sur du papier absorbant.
4. D'autre part, préparer la sauce Béchamel : dans une marmite, sur feu doux, faire fondre la margarine, ajouter la farine, le sel et le poivre noir. Remuer avec une spatule en bois, puis ajouter le lait, sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.
5. Dans un plat beurré allant au four, verser au fond une louchée de sauce tomate en l'étalant bien, puis étaler une couche d'aubergines, saucer avec une louchée de sauce tomate, puis étaler une autre couche d'aubergines, puis une couche de sauce tomate. Répéter l'opération en finissant avec la sauce tomate, parsemer de chapelure et fétaler de sauce Béchamel, puis une couche de fromage râpé. Enfourner jusqu'à cuisson et obtention d'une couleur dorée.



الموساكا

المقادير

- 1 كغ باذنجان
- 500 غ لحم عرجي
- 200 غ جبن مبشور
- 2 ملعقة كبيرة جبن عرجي
- 200 غ زيت الفول
- صليصة كيتشابل
- 200 غ مارجرين
- 200 غ فاني (T45)
- 1 لتر لبن
- 1 ملعقة كبيرة (مخفوق)
- 1 ملعقة كبيرة (مخفوق)
- 1 ملعقة كبيرة (مخفوق)
- صليصة الطماطم
- 1 كغ طماطم مفرومة
- 1 لتر زيت
- 1 ملعقة كبيرة (مخفوق)

كيفية التحضير:

1. تحضير صلصة الطماطم : أسفلي وقشري الطماطم، ثم ارجعها وضعها في طنجرة مع الثوم المسحوق، الكمون، الملح، الفلفل الأسود و الزيت. أضيفي الزيت و الزيترة. أنثكي الكتل بطهي على نار هادئة.
2. خشي اللحم العرجي مع قطعة صغيرة من الزبدة، ثم أضيفيه لصلصة الطماطم و اطهي الكتل مدة 10 دقائق.
3. في حين، قشري الباذنجان و قطعيه إلى شرائح سمكها 1 سم. أسففي الملح و اقليها في الزيت ثم قطريها على ورق مصفاي.
4. في حين، ارجع عرجي صلصة الكيتشابل في طنجرة و على نار هادئة، نثوي المارجرين، أضيفي الفريفة، الملح و الفلفل الأسود حركي بواسطة ملعقة خشبية، ثم أضيفي الحليب دون التوقف عن التحريك حتى الحساء، على صلصة الفريفة.



Beignets d'aubergines

Ingrédients

- 1 kg d'aubergines
- 1 blanc de poulet (poitrine)
- 2 jaunes d'œufs
- 1/2 tasse de chapelure
- 100 gr de fromage blanc
- Persil finement haché
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel
- Huile pour frire

Pour l'enrobage :

- Farine (SM)
- 2 œufs + 2 blancs d'œufs
- Chapelure

Décoration :

- Tranches de citron

Préparation :

1. Eplucher les aubergines, les laver et les couper en gros dés. Les faire cuire à la vapeur, puis bien les égoutter.
2. Les écraser à la fourchette, ajouter 2 jaunes d'œufs et le blanc de poulet (déjà cuit dans une sauce blanche et émiétté à la main), le fromage coupé en petits morceaux, le persil, la chapelure, le sel et le poivre noir. Bien mélanger le tout.
3. Avec la paume de la main, faire des boules de farce de la taille d'une mandarine. Les enrober de farine, les faire passer dans les d'œufs battus, puis les enrober de chapelure. Les aplatir en forme de beignets épais. Les faire frire dans de l'huile chaude jusqu'à obtention d'une couleur dorée, puis les retourner pour les dorer sur l'autre farce. Les égoutter sur du papier absorbant.
4. Servir avec des tranches de citron.



فطائر الباذنجان

المقادير

- 1 كغ باذنجان
- 1 بيض دجاج (الصدر)
- 2 صفار بيض
- 1/2 كأس خبز مرعي
- 100 غ جبن أبيض
- معدوس مطبوخ ورفيق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح
- زيت لتقلي
- لترعيد
- فريزة (موزة)

كيفية التحضير :

- نشري حبات الباذنجان، أغسلوها و قطعها إلى مكعبات كثيرة، إطهيا على البخار ثم قطريها جيدا.
- إسحقها بالشوكة، أضيفي صفار البيضتين، أبيض الدجاج (مطوي مسبقاً في صلصة بيضاء و مفتت باليد) ، الجبن الأبيض المقطع إلى قطع صغيرة، المعدوس، الخبز المرعي، الملح و الفلفل الأسود. أخلطي الكل جيدا.
- بواسطة كف اليد، كوئي كريات من الحشو بحجم حبة مالدونين، ومدياها في الفريزة، ثم مرريها في البيض المخفق و مدياها في الخبز المرعي، أسطفيها إلى فطائر سميكة. إقليها في زيت ساخنة حتى، تكسب اللون الذهبي، ثم أدريها لتكسب



Tranches d'aubergines frites

Ingrédients

- 1 kg d'aubergines
- 4-5 gousses d'ail
- Persil finement haché
- Farine (SM)
- Huile pour friture
- 1/2 C. à café de cumin
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

Décoration :

- Tranches de citron

Préparation :

1. Eplucher les aubergines, les laver, les couper en longueur à 2 cm d'épaisseur. Ajouter un peu de sel et de poivre noir.
2. Préparer la Dersa : écraser l'ail avec le sel, le poivre noir et le cumin. Ajouter le persil.
3. A l'aide d'un couteau, inciser les tranches d'aubergines dans le sens de la longueur, remplir chaque ouverture avec de la Dersa, les enrober de farine, puis les secouer pour enlever le surplus de farine.
4. Faire frire dans de l'huile chaude, égoutter sur du papier absorbant. Décorer avec des tranches de citron.



شرائح الباذنجان المقلية

المقادير

- 1 كغ باذنجان
- 4-5 فص ثوم
- فلفل اسود مطحون
- فلفل احمر مطحون
- زيت لذيذ
- ملعقة صغيرة كزبرة
- ملعقة صغيرة فلفل احمر
- ملح
- زيتون
- شرائح الليمون

كيفية التحضير:

1. نشوي حبات الباذنجان، اغسلها وقطعها بالطول بسمك 2 سم اضيفي قليلا من الملح و الفلفل الاسود.
2. اصوري الدرسا : اسحقني الثوم مع الملح، الفلفل الاسود، الكمون و المعدنوس.
3. بواسطه سكين، شلحي الباذنجان طوليا و امثلي كل فتحة بالدرسا و مدها في الفوية و انفضيها للتخلص من الفوية الزائفة.
4. اقليها في زيت ساخن، قطريها على ورق مصاص و زينها بشرائح الليمون.



Tbikha

Ingédients

- 500 gr de fèves
- 500 gr de petits pois
- 500 gr d'artichauts
- 1 tête d'ail
- 3 C. à soupe de riz
- 1/2 verre d'huile
- 1 bouquet de coriandre
- 1 Piment fort (Fellel driss facultatif)
- Sel.

Préparation :

1. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail avec le piment fort et le sel.
2. Dans une cocotte, faire revenir la dersa avec l'huile et les fèves pendant 15 mn, ajouter les petits pois, le riz et les artichauts en dernier.
3. Ajouter 2 verres d'eau tiède et laisser cuire le tout pendant 30 mn jusqu'à épaississement de la sauce.
4. Au moment de servir, saupoudrer de coriandre hachée.

طبخة

المقادير

- 500 غ فول
- 500 غ حببات
- 300 غ قرون
- 1 رأس ثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1/2 كغ ريح
- 1 رشة خشخاش
- 1 صبة حارموس (اختياري)
- ملح

كيفية التحضير:

1. حضري الدرسة، في مهلا، أدربي الثوم مع حبة الحارم و الملح.
2. في دسبة، حمسي الدرسة مع الزيت و الفول مدة 15 دقيقة، أضيفي الحببات، الأرز و في الأخير القرون.
3. مرقي بكاسين من الماء الدافئ و اتركي الكل يطهى مدة 30 دقيقة حتى تعقد الصلصة.
4. عند التقديم، ذري عليها الخشخاش المقطع.





Edition
La Plume

Vous trouverez ab...

كسكس
l'authentique
COUSCOUS

