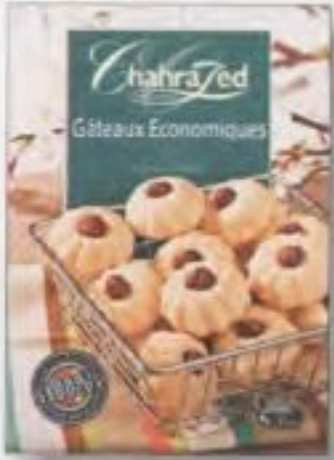
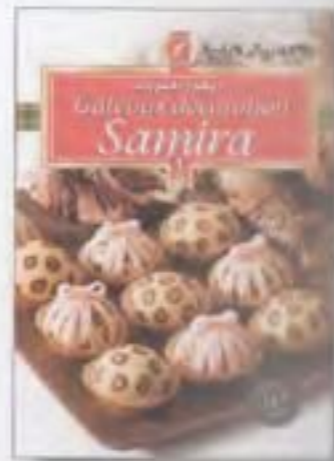
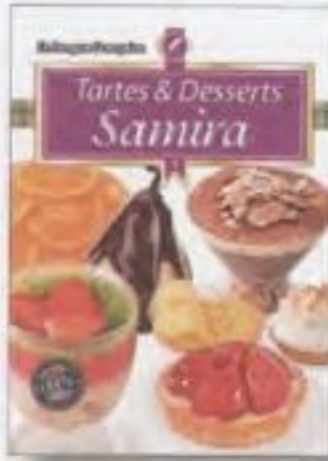
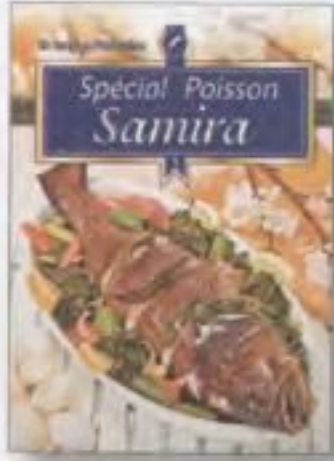


Vous trouverez chez votre libraire
dans la même édition



Fond de poulet (bouillon de poulet)

64

مرق الدجاج

- 1 blanc de poulet
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 blanc de poireau
- 1 bouquet garni
- Sel
- Poivre noir en graines
- 1 litre d'eau



1. Préparer les ingrédients.
2. Dans une marmite, mettre le blanc de poulet, l'oignon, la carotte, le poireau et le bouquet garni.
3. Saler, poivrer, mouiller avec 1 litre d'eau et laisser cuire 1 heure. Passer au tamis et laisser le fond à part.

- 1 صدر دجاج
- 1 بصل
- 1 جزر
- 1 كراث أبيض
- 1 باقة معطرة
- ملح
- فلفل أسود حب
- 1 لتر ماء

1. حضري المقادير.

2. في طنجرة، ضعي أبيض الدجاج، البصل، الجزر، الكراث و الباقة المعطرة.

3. أضيفي الملح، الفلفل الأسود و مرقي بلتر من الماء و أتركه يطهى مدة 1 ساعة. صفّي الكلال و أتركي المرق جانبا.

ملاحظة

استبدلي أبيض الدجاج بكل أنواع السمك (حتى العظام) لتحصلي على مرق السمك أو استبدليها باللحم لتحصلي على مرق اللحم.

Remarque
remplacer le blanc de poulet par toute sorte de poisson (même les arrêtes) pour obtenir le fond de poisson ou remplacer par la viande pour obtenir un fond ou bouillon de viande.



Velouté doré

62

فولوتي ذهبي

- 1 courgette coupée en cubes
- 1 oignon
- 1 boîte de maïs
- Céleri
- Sel et poivre noir
- Fromage blanc
- Beurre
- Fond de veau



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir l'oignon découpé dans du beurre, saler et poivrer.
3. Ajouter la courgette et le céleri.
4. Couvrir de fond de veau puis ajouter le maïs et laisser cuire 30 mn.
5. Mixer avec le fromage blanc.

- 1 فرعة مقطعة مكعبات
- 1 بصل
- 1 علبة ذرة
- كرفس
- ملح و فلفل أسود
- جبن أبيض
- زبدة
- مرق العجل

1. حضري المقادير.
2. حمسي البصل المقطع في الزبدة، أضيفي الملح و الفلفل الأسود.
3. أضيفي القرعة و الكرفس.
4. مرقي بمرق العجل ثم أضيفي الذرى و اتركي الكل يطهى 30 د.
5. ارحي الكل مع الجبن الأبيض.

Soupe mexicaine froide

60

حساء مكسيكي بارد

- 1 tomate
- 1 avocat
- ½ botte de coriandre fraîche
- 1 piment
- ½ citron + le zeste
- Huile d'olive
- 1 verre de bouillon de volaille
- Fromage écréme



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire chauffer le bouillon de volaille, d'autre part mettre les tomates, les avocats, la coriandre et le piment. Saler et poivrer.
3. Ajouter le zeste et le jus de citron.
4. Verser le bouillon chaud.
5. Mixer en ajoutant le fromage écréme.

- 1 طماطم
- 1 أفوكا
- ½ ربطة حشيش طازج
- 1 فلفل حار
- ½ ليمونة + بشر
- زيت زيتون
- 1 كأس مرق الدجاج
- جبن منزوع القشدة

1. حضري المقادير.

2. سخني مرق الدواجن، من جهة أخرى ضعي الطماطم، الأفوكا، الحشيش و الفلفل الحار. ملحي و أضيفي الفلفل الأسود.

3. أضيفي بشر و عصير الليمون.

4. أسكبي المرق الساخن.

5. إرحي مع إضافة الجبن المنزوع القشدة.

Remarque

Cette soupe est très rafraichissante en été.

ملاحظة

هذا الحساء جد منعش في الصيف.

Soupe allemande

58

حساء ألماني

- 1 blanc de poulet
- 1 pomme de terre
- 2 blancs de poireaux
- 1 tomate émondée
- 1 oignon
- 1 verre de lait
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre noir
- 1 bâtonnet de cannelle
- Beurre



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir dans du beurre l'oignon découpé, les blancs de poireaux, le blanc de poulet et le bâtonnet de cannelle. Saler et poivrer.
3. Ajouter la tomate, l'ail et les cubes de pomme de terre.
4. Couvrir d'eau et laisser cuire 45 mn.
5. Enlever le bâtonnet de cannelle et mixer le tout avec le lait.

- 1 صدر دجاج
- 1 بطاطا
- 2 كرات
- 1 طماطم مفشرة
- 1 بصل
- 1 كأس حليب
- 2 سنينات ثوم
- ملح و فلفل أسود
- 1 عود قرفة
- زبدة

1. حضري المقادير.

2. حمسي في الزبدة، البصل المقطع، أبيض الكراث، صدر الدجاج و عود القرفة. أضيفي الملح و الفلفل الأسود.

3. أضيفي الطماطم، الثوم و مكعبات البطاطا.

4. مرقي بالماء و اتركي الكل يطهى 45 د.

5. أنزعي عود القرفة و ارحي الكل مع الحليب.

Velouté de navet

56

فولوتي اللفت

- 300 g de navet
- 1 oignon vert
- 1 pomme de terre
- 2 carrés de fromage blanc
- Sel et poivre noir
- Gingembre
- Curcuma
- Huile
- Cube alimentaire (bouillon de poulet)

1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir dans de l'huile l'oignon émincé, les cubes de navet et de pommes de terre. Saler et poivrer.
3. Ajouter le gingembre et le curcuma.
4. Couvrir de bouillon de volaille et laisser cuire.
5. Mixer avec les carrés de fromage blanc.



- 300 غ لفت
- 1 بصل أخضر
- 1 بطاطا
- 2 مكعبات جبن أبيض
- ملح و فلفل أسود
- سكينجبير
- كركم
- زيت
- مكعب غذائي (مرق الدجاج)

1. حضري المقادير.
2. حمسي في الزيت، البصل المقطع رقيق و مكعبات اللفت و البطاطا. ملحي و أضيفي الفلفل الأسود.
3. أضيفي السكينجبير و الكركم.
4. مرقي بمرق الدجاج و اتركه يطهى.
5. إرحي الكل مع مكعبات الجبن الأبيض.

Velouté de riz

54

فولوتي الأرز

- 300 g de riz
- 1 poireau
- 1 courgette
- 3 gousses d'ail
- Persil
- Menthe sèche
- Beurre
- Jus de citron
- Crème fraîche
- Sel et poivre noir



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir dans du beurre la courgette coupée, l'ail et le persil. Saler et poivrer.
3. Couvrir d'eau et incorporer le riz.
4. Saupoudrer de menthe sèche et laisser cuire 40 mn à feu doux.
5. Mixer avec le jus de citron et la crème fraîche.

- 300 غ أرز
- 1 كراث
- 1 قرعة
- 3 سنينات ثوم
- معدنوس
- نعناع يابس
- زبدة
- عصير ليمون
- كريمة طازجة
- ملح و فلفل أسود

1. حضري المقادير.

2. حمسي في الزبدة القرعة المقطعة مع الثوم، المعدنوس. أضيفي الملح و الفلفل الأسود.

3. مرقي بالماء و أضيفي الأرز.

4. ذري النعناع اليابس و اتركها تطهى 40 د على نار هادئة.

5. إرحي الكل مع عصير الليمون و الكريمة الطازجة.

Soupe de légumes

52

حساء الخضار

- Légumes (oignon, navet, carotte, pomme de terre, tomates, céleri)
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre noir
- Ras el hanout
- Huile
- Cube alimentaire (bouillon de mouton)



- خضار (بصل، لفت، جزر، بطاطا، طماطم، كرفس)
- حشيش طازج
- ملح و فلفل أسود
- راس الحانوت
- زيت
- مكعب غذائي (مرق خروف)

1. Préparer les ingrédients.
2. Dans une marmite faire revenir tous les légumes et la coriandre fraîche dans de l'huile.
3. Ajouter le sel, le poivre noir et ras el hanout.
4. Verser le bouillon de mouton et faire cuire 45 mn.
5. Mixer le tout.

1. حضري المقادير.

2. في طنجرة، حمسي جميع الخضار و الحشيش الطازج في الزيت.

3. أضيفي الملح، الفلفل الأسود و راس الحانوت.

4. أسكبي مرق الخروف و اتركي الكل يطهى 45 د.

5. إرحي الكل.

Soupe de printemps

50

حساء الربيع

- 2 feuilles de chou
- ½ fenouil
- 2 feuilles d'épinard
- Feuilles de radis
- 4 gousses d'ail
- 1 tomate
- 1 navet
- Menthe sauvage
- Huile
- Sel et poivre noir
- Fromage aux fines herbes



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir tous les légumes dans de l'huile.
3. Mouiller avec l'eau et laisser cuire 30 mn.
4. Mixer avec le fromage aux fines herbes.

- 2 أوراق كرمبيط
- ½ حبة بسباس
- 2 أوراق سلق
- أوراق الفجل
- 4 سنينات ثوم
- 1 طماطم
- 1 لفت
- فليو
- زيت
- ملح و فلفل أسود
- جبن بالأعشاب الرقيقة

1. حضري المقادير.

2. حمسي كل الخضرفي الزيت.

3. مرقي بالماء و اتركها تطهى 30 د.

4. إرحيها مع الجبن بالأعشاب الرقيقة.

Soupe de ma grand-mère

48

حساء جدتي

- 400 g de pommes de terre
- 1 oignon
- Smen
- Sel, poivre noir et cannelle
- 4 portions de fromage



1. Préparer les ingrédients.
2. Dans une marmite, faire revenir dans le smen l'oignon émincé. Saler et épicer.
3. ajouter deux verres d'eau.
4. Ajouter les pommes de terre et cuire 30 mn.
5. Mixer le tout avec les portions de fromage.

- 400 غ بطاطا
- 1 بصل
- سمن
- ملح، فلفل أسود و قرفة
- 4 قطع جبن

1. حضري المقادير.

2. في قدر، حمسي في السمن البصل المقطع رقيق. أضيفي الملح و التوابل.

3. مرقي بكأسين من الماء.

4. أضيفي البطاطا و اطهيها 30 د.

5. إرحي الكل مع قطع الجبن.

Soupe de petits pois

46

حساء الجلبانة

- 400 g de petits pois
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 morceaux de beurre
- Sel et poivre noir
- Fond de poulet (voir page 64) ou cube alimentaire (goût poulet)



1. Préparer les ingrédients.
- 2- Faire revenir l'ail et l'oignon émincé dans du beurre. Saler et poivrer.
- 3- Ajouter les petits pois.
- 4- Couvrir de bouillon de poulet et cuire 45 mn.
- 5- Mixer avec un morceau de beurre.

- 400 غ جبانة
- 2 سنبينات ثوم
- 1 بصل
- 2 قطع زبدة
- ملح و فلفل أسود
- مرقي الدجاج (أنظري الصفحة 64) أو مكعب غذائي (مرقي دجاج)

1. حضري المقادير.
2. حمسي الثوم و البصل في الزبدة. ملحي و أضيفي الفلفل الأسود.
3. أضيفي الجلبانة.
4. مرقي بمرق الدجاج و اتركي الكل يطهى 45 د.
5. إرحيها مع قطعة زبدة.

Soupe de fèves vertes

حساء الفول الأخضر

- 100 g de viande coupée en cubes
- 400 g de fèves
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- Céleri
- Sel et poivre noir
- 1 carré de fromage
- 1 morceau de beurre



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir la viande dans le beurre, saler et poivrer.
3. Ajouter le céleri, l'ail, la carotte coupée en deux, l'oignon émincée et le bouquet garni.
4. Incorporer les fèves, couvrir d'eau et cuire 45 mn.
5. Mixer avec le carré de fromage.

- 100 غ لحم مقطع مكعبات
- 400 غ فول
- 1 جزر
- 1 بصل
- 2 سنينات ثوم
- 1 باقة معطرة
- كرفس
- ملح و فلفل أسود
- 1 مربع جبن
- 1 قطعة زبدة

1. حضري المقادير.

2. حمسي اللحم في الزبدة، ملح و أضيفي الفلفل الأسود.

3. أضيفي الكرفس، الثوم، الجزر المقطع إلى اثنان، البصل المقطع رقيق و الباقة المعطرة.

4. أضيفي الفول، مرقى بالماء و اتركها تطهى 45 د.

5. إرحي الكل مع مكعب الجبن.



Velouté de fenouil

- 300 g de fenouils
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- Sel et poivre noir
- Huile
- Jus d'un ½ citron
- 2 c. à s de crème fraîche

1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir dans l'huile tous les légumes découpés.
3. Saler et poivrer.
4. Couvrir d'eau et cuire 45 mn.
5. Mixer puis ajouter la crème fraîche et le jus de citron.

42

فولوتي البسباس

- 300 غ بسباس
- 1 بصل
- 1 بطاطا
- ملح و فلفل أسود
- زيت
- عصير ½ ليمونة
- 2 ملاعق كبيرة كريمه طازجة



1. حضري المقادير.

2. حمسي في الزيت كل الخضر المقطعة.

3. ملحي و أضيفي الفلفل الأسود.

4. مرقي بالماء و اطهيا 45 د.

5. إرحي الكل ثم أضيفي الكريمة الطازجة و عصير الليمون.

Velouté de poireaux

- 4 poireaux
- 1 pomme de terre
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre noir
- 2 brins de persil
- 2 jaunes d'œufs bouillis
- Fond de viande (voir page 64) ou cube alimentaire (goût mouton)

1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir dans l'huile d'olive l'ail, les cubes de pomme de terre et les poireaux découpés.
3. Ajouter le persil, saler et poivrer.
4. Couvrir de bouillon de mouton et cuire 30 mn.
5. Mixer avec les jaunes d'œufs.



فولوتي الكراث

- 4 كرات
- بطاطا
- 2 سنينات ثوم
- زيت زيتون
- ملح و فلفل أسود
- 2 اعراف معدنوس
- 2 صفار بيض مغلى
- مرق لحم (أنظري الصفحة 64) أو مكعب غذائي (مرق خروف)

1. حضري المقادير.

2. حمسي الثوم، مكعبات البطاطا و الكراث المقطع في زيت الزيتون.

3. أضيفي المعدنوس، الملح و الفلفل الأسود.

4. مرقسي بمرق الخروف و اتركي الكل يطهى 30 د.

5. إرحي الحساء مع صفار البيض.

Velouté d'épinards

38

فولوتي السبانخ

- 1 botte d'épinard (feuilles vertes)
- 1 oignon vert
- 1 pomme de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 verre de lait écrémé
- 1 Morceau de beurre
- Sel et poivre noir
- Cardamome
- Gingembre
- Fond de poulet (voir page 64) ou cube alimentaire (goût poulet)



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir l'oignon découpé et l'ail dans du beurre, ajouter le sel, le poivre noir, le gingembre et la cardamome.
3. Ajouter les feuilles d'épinards et les rondelles de pomme de terre.
4. Couvrir de bouillon de volaille et cuire 20 mn.
5. Mixer avec le lait.

- 1 ربة سبانخ (الأوراق)
- 1 بصل أخضر
- 1 بطاطا
- 2 سنينات ثوم
- 1 كأس حليب منزوع القشدة
- 1 قطعة زبدة
- ملح و فلفل أسود
- حب الهيل
- سکنجبیر
- مرقي الدجاج (النظري الصفحة 64) أو مكعب غذائي (ذوق دجاج)

1. حضري المقادير.

2. حمسي البصل المقطع و الثوم في الزبدة، أضيفي الملح، الفلفل الأسود، السکنجبیر و حب الهيل.

3. أضيفي أوراق السبانخ و دوائر البطاطا.

4. مرقي بمرق الدواجن و أطهيا مدة 20 دقيقة.

5. أخلطي الكل مع الحليب.

Soupe d'automne

36

حساء الخريف

- 1 morceau de citrouille
- 100 g de champignons
- 1 navet
- 1 carotte
- 1 oignon vert
- 2 gousses d'ail
- Thym et laurier
- Sel et poivre noir
- Fond de poisson (voir page 64)
ou cube alimentaire (goût
poisson)
- Huile
- Fromage frais

1. Préparer les ingrédients.
2. Dans une marmite faire revenir tous les légumes dans l'huile.
3. Ajouter les champignons.
4. Ajouter le sel, le poivre noir, le thym et le laurier.
5. Mouiller avec le bouillon de poisson et laisser cuire 30 mn.
6. Mixer avec le fromage frais.



- 1 قطعة كابوريا
- 100 غ ففاح
- 1 لفت
- 1 جزر
- 1 بصل أخضر
- 2 سنبنات ثوم
- رند و زعيترة
- ملح و فلفل أسود
- مرق السمك (أنظري
الصفحة 64) أو مكعب
غذائي (ذوق سمك)
- زيت
- جبن طازج

1. حضري المقادير.
2. في طنجرة حمسي كل
الخضر في الزيت.
3. أضيفي الففاح.
4. أضيفي الملح، الفلفل
الأسود، الرند و الزعيترة.
5. مرقي بمرق السمك
و أتركها تطهى 30 دقيقة.
6. أخلطي الكل مع الجبن
الطازج.

Soupe de lentille de corail

- 1 bol de lentille de corail
- 1 oignon
- Céleri
- 1 carotte
- Sel, poivre noir, curry
- Jus de citron
- Beurre
- Crème fraîche



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir l'oignon coupé dans le beurre.
3. Ajouter le céleri, le sel, le poivre noir et le curry.
4. Ajouter les carottes et arroser d'eau.
5. Incorporer les lentilles et laisser cuire 40 mn.
6. Mixer avec la crème fraîche et le jus de citron.

حساء العدس الأحمر

- 1 كوب عدس أحمر
- 1 بصل
- كرفس
- 1 جزر
- ملح، فلفل أسود و كاري
- عصير الليمون
- زبدة
- كريمه طازجة

1. حضري المقادير.

2. حمسي البصل المقطع في الزبدة.

3. أضيفي الكرفس، الملح، الفلفل الأسود و الكاري.

4. أضيفي الجزر و مرقي بالماء.

5. أضيفي العدس الأحمر و أتركه يطهى 40 دقيقة.

6. أخلطي الكل مع الكريمة الطازجة و عصير الليمون.

Velouté de carotte

32

فولوتي الجزر

- 500 g de carottes
- 3 gousses d'ail
- 1 poireau
- Fond de poulet (voir page 64)
ou cube alimentaire (goût
poulet)
- Sel, poivre noir, cumin
- Lait de coco
- 1 morceau de beurre



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir dans le
beurre les morceaux de
poireaux et l'ail. Saler et
poivrer.
3. Ajouter les carottes, deux
verres de bouillon de vo-
laille et le cumin. Laisser
cuire 45 mn sur feu doux.
4. Mixer avec le lait de
coco.

- 500 غ جزر
- 3 سنينات ثوم
- 1 كراث

- مرق الدجاج (انظري
الصفحة 64) أو مكعب
غذائي (ذوق الدجاج)
- ملح، فلفل أسود و كمون
- حليب جوز الهند
- 1 قطعة زبدة

1. حضري المقادير.

2. حمسي في الزبدة قطع
الكراث و الثوم. أضيفي
الملح و الفلفل الأسود.

3. أضيفي الجزر، كأسين من
مرق الدواجن و الكمون.
أتركها تطهى مدة 45
دقيقة على نار هادئة.

4. أخلطي الكل مع حليب جوز
الهند.

- 200 g de céleri
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- Huile
- Sel et poivre
- Gingembre
- Fond de poulet (voir page 64)
ou cube alimentaire (goût
poulet)
- Jus d'un ½ citron

1. Préparer les ingrédients.

2. Faire revenir dans de
l'huile l'ail et l'oignon
coupé en rondelles.
Saler et poivrer.

3. Ajouter le céleri et la
pomme de terre en cube.

4. Ajouter le jus de citron et
le gingembre rapé.

5. Verser le bouillon de
poulet.

6. Laisser cuire 1 heure
puis mixer.



- 200 غ كرافس
- 3 سنينات ثوم
- 1 بصل
- 1 بطاطا
- زيت
- ملح و فلفل أسود
- سكينجبير
- مرق الدجاج (أنظر الصفحة 64)
أو مكعب غذائي (نوع دجاج)
- عصير ½ ليمون

1. حضري المقادير.

2. حمسي في الزيت الثوم
و البصل المقطعة دوائر.
أضيفي الملح و الفلفل
الأسود.

3. أضيفي الكرافس و البطاطا
المقطعة مكعبات.

4. أفرغي عصير الليمون
و أبشري السكينجبير.

5. أفرغي مرق الدجاج.

6. أتركها تطهى 1 ساعة ثم
أخلطها.

Velouté de chou-fleur

28

فولوتي الكرنب

- 1 petite tête de chou-fleur
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre et curcuma
- Cube alimentaire (goût de veau)
- Beurre
- Huile
- 2 c. à s de fromage blanc
- ½ citron



1. Préparer les ingrédients.

2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile et le beurre. Saler et poivrer.

3. Ajouter le chou-fleur et le curcuma.

4. Couvrir de bouillon de veau et laisser cuire 45 mn.

5. Mixer le tout.

6. Ajouter le jus de citron et le fromage blanc.

- 1 رأس كرنب
- 1 بصل
- 3 سنينات ثوم
- ملح، فلفل أسود و كركم
- مكعب غذائي (ذوق البقر)
- زبدة
- زيت
- 2 ملاعق كبيرة جبن أبيض
- ½ حبة ليمون

1. حضري المقادير.

2. حمسي البصل و الثوم في الزيت و الزبدة. أضيفي الملح و الفلفل الأسود.

3. أضيفي الكرنب و الكركم.

4. مرقي بمرق البقر و أتركها تطهى مدة 45 دقيقة.

5. إرحي الكل.

6. أضيفي عصير الليمون و الجبن الأبيض.

Velouté aux trois pommes de terre

- 100 g de pommes de terre
- 100 g de topinambours
- 100 g de pommes de terre douce
- 1 oignon
- 1 c. à s de smen
- Sel et poivre
- Noix de muscade
- 30 g de camembert

1. Préparer les ingrédients.

2. Faire revenir l'oignon découpé avec le smen. Saler et poivrer.

3. Ajouter les trois sortes de pommes de terre.

4. Râper la noix de muscade.

5. Verser l'eau à mi-hauteur et laisser cuire pendant 30 mn.

6. Mixer avec le camembert.



فولوتي بثلاث أنواع بطاطا

- 100 غ بطاطا
- 100 غ بطاطا نرفاس
- 100 غ بطاطا حلوة
- 1 بصل
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- ملح و قلفل أسود
- جوزة الطيب
- 30 غ كامومبار

1. حضري المقادير.

2. حمسي البصل المقطع مع السمّن. أضيفي الملح و القلفل الأسود.

3. أضيفي الأنواع الثلاثة من البطاطا.

4. أبشري جوزة الطيب.

5. مرقي بالماء حتى النصف و أتركها تطهى مدة 30 دقيقة.

6. أخلطها مع الكامومبار.

Velouté de courgettes

24

فولوتي القرعة

- 300 g de courgettes
- 1 pomme de terre
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre noir
- Menthe sèche
- Curry
- Cube alimentaire (goût poulet)
- Huile
- 1 carré de fromage



1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile, saler et poivrer.
3. Ajouter tous les légumes.
4. Mouiller avec le cube alimentaire délayé dans de l'eau.
5. Ajouter la menthe sèche et le curry et laisser cuire 45 mn.
6. Mixer avec le carré de fromage.

- 300 غ قرعة
- 1 بطاطا
- 1 فلفل أخضر
- 1 بصل
- 2 سنيبات ثوم
- ملح و فلفل أسود
- نعناع يابس
- كاري
- مكعب غذائي (ذوق الدجاج)
- زيت
- 1 مربع جبن

1. حضري المقادير.

2. حمسي البصل و الثوم في الزيت، أضيفي الملح و الفلفل الأسود.

3. أضيفي الخضار.

4. مرقي بالمكعب الغذائي المحلل في الماء.

5. أضيفي النعناع اليابس و الكاري و أتركي الكل يطهى مدة 45 دقيقة.

6. إرحي الكل مع مربع الجبن.

Velouté de citrouille

- ½ citrouille
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de beurre
- 1 botte de thym
- Sel et poivre noir
- Noix de muscade
- 1 verre de lait demi écrémé
- ½ verre d'eau

1. Préparer les ingrédients.

2. Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette, ajouter l'ail, saler et poivrer.

3. Ajouter la citrouille et la botte de thym.

4. Mouiller avec l'eau et laisser cuire 30 mn.

5. Enlever la botte de thym et râper la noix de muscade.

6. Mixer avec le lait demi écrémé.



فولوتي اليقطين (الكابويا)

- ½ يقطين (الكابويا)
- 3 سنينات ثوم
- 1 قطعة زبدة
- 1 رطل زعيترة
- ملح و فلفل أسود
- جوزة الطيب
- 1 كأس حليب منزوع القشدة جزئياً
- ½ كأس ماء

1. حضري المقادير.

2. ذوبي الزبدة حتى تكتسب لون بندقى، أضيفي الثوم، الملح و الفلفل الأسود.

3. أضيفي اليقطين المقطع و رطل الزعيترة.

4. مرقي بالماء و أتركها تطهى مدة 30 دقيقة.

5. إنزعي رطل الزعيترة و ابشري جوزة الطيب.

6. إرحي الكل مع الحليب المنزوع القشدة جزئياً.

Velouté de chou rouge

20

فولوتي الكرمبيط الأحمر

- 1 oignon
- 2 poireaux
- 1 pomme de terre
- 200 g de chou rouge
- Sel et poivre noir
- 2 c. à s de vinaigre blanc
- Fond de poulet
- 2 c. à s de crème fraîche
- Huile

1. Préparer les ingrédients.

2. Faire revenir l'oignon découpé dans l'huile. Saler et poivrer.

3. Ajouter les poireaux découpés.

4. Ajouter les feuilles de chou et les quartiers de pomme de terre puis arroser de vinaigre.

5. Mouiller avec le fond de poulet et laisser cuire pendant 30 mn.

6. Mixer avec la crème fraîche.



- 1 بصل
- 2 كراث
- 1 بطاطا
- 200 كرمبيط أحمر
- ملح و فلفل أسود
- 2 ملاعق كبيرة خل أبيض
- مرق الدجاج
- 2 ملاعق كبيرة كريمه طازجة
- زيت

1. حضري المقادير.

2. حمسي البصل المقطع في الزيت. أضيفي الملح و الفلفل الأسود.

3. أضيفي الكراث المقطع.

4. أضيفي أوراق الكرمبيط و قطع البطاطا ثم أسقيها بالخل.

5. مرقي بمرق الدجاج و أتركها تطهى مدة 30 دقيقة.

6. أرحبها مع الكريمة الطازجة.

Velouté de chou

- ½ tête de chou (feuilles vertes)
- 2 oignons verts
- 1 branche de céleri
- 3 gousses d'ail
- 2 pommes de terre
- 4 brins de persil
- Gingembre frais
- Sel et poivre
- Huile

1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir les oignons verts dans de l'huile. Saler et poivrer.
3. Ajouter le céleri, le persil et les gousses d'ail.
4. Râper le gingembre
5. Ajouter les cubes de pommes de terre et les feuilles de chou puis couvrir d'eau et laisser cuire 45 mn.
6. Mixer le tout.

18

فولوتي الكرميبيط

- ½ رأس كرمبيط
- 2 بصل أخضر
- 1 عرق كرفس
- 3 سنينات ثوم
- 2 بطاطا
- 4 أعراف معدنوس
- سکنجبیر طازج
- ملح و فلفل أسود
- زيت

1. حضري المقادير.

2. حمسي البصل الأخضر في الزيت. أضيفي الملح و الفلفل الأسود.

3. أضيفي الكرفس، المعدنوس و سنينات الثوم.

4. أبشري السکنجبیر.

5. أضيفي مكعبات البطاطا و أوراق الكرميبيط ثم مرقي بالماء و أتركها تطهى 45 دقيقة.

6. أخلطي الكل.





Velouté de champignons

- 250 g de champignons
- Sel et poivre noir
- 75 g de beurre
- 75 g de farine
- Jus de citron
- Crème fraîche
- Fond de poulet (voir page 64)

1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir les champignons dans du beurre, saler et poivrer.
3. Incorporer la farine et remuer.
4. Verser le fond de poulet
5. Remuer jusqu'à épaississement de la crème.
6. Hors feu, ajouter le jus de citron et la crème fraîche.

16

فولوتي الففّاع

- 250 غ ففّاع
- ملح و فلفل أسود
- 75 غ زبدة
- 75 غ فرينة
- عصير الليمون
- كريمة طازجة
- مرق الدجاج (أنظري الصفحة 64)



1. حضري المقادير.

2. حمسي الففّاع في الزبدة، أضيفي الملح و الفلفل الأسود.

3. أضيفي الفرينة و حركي.

4. أفرغي مرق الدجاج.

5. حركي حتى تعقد الكريمة.

6. إرفعي عن النار و أضيفي عصير الليمون و الكريمة الطازجة.

Velouté d'haricots blancs

- 1 bol d'haricots blancs cuits ou en conserve
- ½ oignon
- 3 gousses d'ail
- Thym et laurier
- Sel et poivre noir
- Aneth de fenouil
- Labna
- Huile

1. Préparer les ingrédients.

2- Faire revenir dans de l'huile, l'aneth, l'oignon en lamelles, les gousses d'ail, le thym et le laurier. Saler et poivrer.

3- Couvrir d'eau.

4- Ajouter les haricots blancs et laisser mijoter 15 mn.

5- Retirer le thym et le laurier puis mixer le tout avec la labna.



فولوتي الفاصولياء البيضاء

- 1 كوب فاصولياء بيضاء أو معلبة
- ½ بصل
- 3 فصوص ثوم
- رند و زعيترة
- ملح و فلفل أسود
- أوراق البسباس
- لبننة
- زيت

1. حضري المقادير.

2. حمسي في الزيت، أوراق البسباس، البصل المقطع طولياً، فصوص الثوم، الرند و الزعيترة. أضيفي الملح والفلفل الأسود.

3. مرقي بالماء.

4. أضيفي الفاصولياء البيضاء و أتركها تطبخ مدة 15 دقيقة.

5. إنزعي الرند و الزعيترة ثم أخلطي الكل مع اللبننة.

Velouté de laitue

- 1 pomme de terre découpée en cubes
- 1 petite tête de laitue
- 1 brin de céleri
- Sel et poivre noir
- Huile
- Fromage carré aux fines herbes

1. Préparer les ingrédients.

2. Faire revenir le céleri coupé dans de l'huile. Saler et poivrer.

3. Ajouter les cubes de pomme de terre.

4. Ajouter les feuilles de laitue et couvrir d'eau, laisser cuire 40 mn.

5. Mixer le tout avec les carrés de fromage.



فولوتي الخبس

- 1 بطاطا مقطعة مكعبات
- 1 رأس خبس
- 1 عرق كرفس
- ملح و فلفل أسود
- زيت
- جبن بالأعشاب الرقيقة

1. حضري المقادير.

2. حمسي الكرفس المقطع في الزيت. ملحي و أضيفي الفلفل الأسود.

3. أضيفي مكعبات البطاطا.

4. أضيفي أوراق الخبس و مرقي بالماء، أتركها تطهر 40 دقيقة.

5. إرحي الكل مع مربعات الجبن.

Velouté d'artichauts

- 300 g de fond d'artichauts
- ½ oignon
- Sel et poivre noir
- Beurre
- Mascarpone



1. préparer les ingrédients.
2. Faire revenir dans du beurre les fonds d'artichauts coupés en deux et l'oignon en lanières.
3. Saler et poivrer.
4. Ajouter l'eau à mi hauteur et cuire 45 mn.
5. Mixer avec le mascarpone.

فولوتي القرنون

- 300 غ قاع القرنون
- ½ حبة بصل
- ملح و فلفل أسود
- زبدة
- ماسكاربون

1. حضري المقادير.

2. حمسي في الزبدة قاع القرنون المقطع إلى إثنين و البصل المقطع طوليا.

3. ملحي و أضيفي الفلفل الأسود.

4. مرقي بالماء حتى النصف و اطهيا مدة 45 دقيقة.

5. أخلطها مع الماسكاربون.

Velouté de tomate

- 300 g de tomates émondées et épépinées
- 1 oignon
- 1 poivron vert découpé en rondelles
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre noir
- 3 brins de coriandre
- Safran vermicelle
- Huile
- ½ litre de fond de poulet (voir page 64) ou cube alimentaire (goût poulet)
- Crème fraîche liquide

1. Préparer les ingrédients.
2. Faire revenir dans de l'huile l'oignon en lanières, le poivron en rondelles, l'ail et la coriandre.
3. Ajouter les tomates en petits dés.
4. Saler, poivrer et frotter le safran entre les mains.
5. Ajouter le fond de volaille et laisser cuire.
6. Mixer avec la crème fraîche liquide.



فولوتي الطماطم

- 300 غ طماطم مقشرة و منزوعة البذور
- 1 بصل
- 1 فلفل أخضر مقطع دوائر
- 2 فصصوص ثوم
- ملح و فلفل أسود
- 3 أعراف حشيش مقطفة
- زعفران الشعرة
- زيت
- ½ لتر مرق الدجاج (أنظري الصفحة 64) أو مكعب غذائي (ذوق الدجاج)
- كريمة طازجة سائلة

1. حضري المقادير.

2. حمسي في الزيت البصل المقطع طوليا، دوائر الفلفل الأخضر، الثوم و حشيش المقطفة.

3. أضيفي الطماطم المقطعة إلى مربعات صغيرة.

4. أضيفي الملح، الفلفل الأسود و حكي الزعفران بين اليدين.

5. أضيفي مرق الدجاج و أتركه يطهى.

6. أخلطيها مع الكريمة الطازجة السائلة.

Velouté de poulet

- 1 litre de fond de poulet (voir page 64)
- 70 g de beurre
- 50 g de maïzena
- ½ citron
- 1 jaune d'œuf

1. Faire fondre le beurre puis ajouter la maïzena.
2. Verser le fond de poulet.
3. Remuer jusqu'à épaississement.
4. Mélanger le jaune d'œuf avec le jus de citron.
5. Ajouter le mélange jaune d'œuf et citron.



فولوتي الدجاج

- 1 لتر مرق الدجاج (انظري الصفحة 64)
- 70 غ زبدة
- 50 غ مايزينة
- ½ حبة لبصون
- 1 صفار بيض

1. نوبي الزبدة ثم أضيفي المايزينة.
2. أفرغي مرق الدجاج.
3. حركي حتى تعقد.
4. أخلطي صفار البيض مع عصير الليمون.
5. أضيفي صفار البيض الممزوج مع الليمون.

Velouté de poisson

- 1 pièce de poisson blanc (merlan)
- 70 g de beurre
- 70 g de farine
- 1 litre de fond de poisson (voir page 64)
- 2 c. à s de crème fraîche



1. Préparer le fond de poisson avec le merlan puis préparer les ingrédients.
2. Faire fondre le beurre, ajouter la farine (roux blanc).
3. Verser le fond de poisson et remuer jusqu'à épaississement.
4. Hors feu, ajouter la crème fraîche.

فولوتي السمك

- 1 قطعة سمك أبيض (مرلون)
- 70 غ زبدة
- 70 غ فرينة
- 1 لتر مرق السمك (انظري الصفحة 64)
- 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة

1. حضري مرق السمك بالسمك الأبيض ثم حضري المقادير.

2. ذوبي الزبدة، أضيفي الفرينة (روبلون).

3. أفرغي مرق السمك وحركي حتى تعقد.

4. إرفعي عن النار ثم أضيفي الكريمة الطازجة.

Velouté de crevettes

- 300 g de crevettes fraîches
- 3 c. à s d'huile
- Sel et poivre noir
- 50 g de farine
- ½ litre de fond de poisson (voir page 64)
- ½ citron
- 50 g de crème fraîche

1. Préparer les ingrédients.
2. Dans une marmite faire revenir les crevettes dans l'huile pendant 5 mn. Saler et poivrer.
3. Enlever les crevettes cuites, ajouter la farine dans l'huile aromatisée (faire un roux blanc).
4. Arroser avec le fond de poisson et remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à épaissement de la sauce.
5. Ajouter la crème fraîche.
6. Arroser avec le jus de citron, remettre les crevettes et servir.



فولوتي الجمبري

- 300 غ جمبري طازج
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- ملح و فلفل أسود
- 50 غ فرينة
- ½ لتر مرق السمك (أنظري الصفحة 64)
- ½ حبة ليمون
- 50 غ كريمة طازجة

1. حضري المقادير.

2. في طنجرة حمسي الجمبري في الزيت مدة 5 دقائق. أضيفي الملح و الفلفل الأسود.

3. إنزعي الجمبري، أضيفي الفرينة في الزيت المعطرة (إعلمي روبلون).

4. أضيفي مرق السمك وحركي بواسطة خلاط يدوي حتى تعقد الصلصة.

5. أضيفي الكريمة الطازجة.

6. أفرغي عصير الليمون، أرجعي الجمبري و قدمي الفلوتي.

- 02- Velouté de crevettes
- 04- Velouté de poisson
- 06- Velouté de poulet
- 08- Velouté de tomate
- 10- Velouté d'artichauts
- 12- Velouté de laitue
- 14- Velouté d'haricots blancs
- 16- Velouté de champignons
- 18- Velouté de chou
- 20- Velouté de chou rouge
- 22- Velouté de citrouille
- 24- Velouté de courgettes
- 26- Velouté aux trois pommes de terre
- 28- Velouté de chou-fleur
- 30- Velouté de céleri
- 32- Velouté de carotte
- 34- Soupe de lentille de corail
- 36- Soupe d'automne

- 38- Velouté d'épinards
- 40- Velouté de poireaux
- 42- Velouté de fenouil
- 44- Soupe de fèves vertes
- 46- Soupe de petits pois
- 48- Soupe de ma grand-mère
- 50- Soupe de printemps
- 52- Soupe de légumes
- 54- Velouté de riz
- 56- Velouté de navet
- 58- Soupe allemande
- 60- Soupe mexicaine froide
- 62- Velouté doré



- 42- فولوتي البسمباس
- 44- فولوتي القبول الأخضر
- 46- فولوتي الجلبانة
- 48- حساء جدتي
- 50- حساء الربيع
- 52- حساء الخضرة
- 54- فولوتي الأرز
- 56- فولوتي اللفت
- 58- حساء ألماني
- 60- حساء مكسيكي بارد
- 62- فولوتي ذهبي

- 02- فولوتي الجصيري
- 04- فولوتي السمك
- 06- فولوتي الدجاج
- 08- فولوتي الطماطم
- 10- فولوتي القرنون
- 12- فولوتي السلطة
- 14- فولوتي الفاصولياء البيضاء
- 16- فولوتي الففاح
- 18- فولوتي الكرنبيط
- 20- فولوتي الكرنبيط الأحمر
- 22- فولوتي اليقطين
- 24- فولوتي الفرعة
- 26- فولوتي بثلاث أنواع بطاطا
- 28- فولوتي الكرنب
- 30- فولوتي الكرافس
- 32- فولوتي الجزر
- 34- حساء العدس الأبيض
- 36- حساء الخريف
- 38- فولوتي السبانخ
- 40- فولوتي الكراث

لخضاري سامية

شوربة

و

حساء

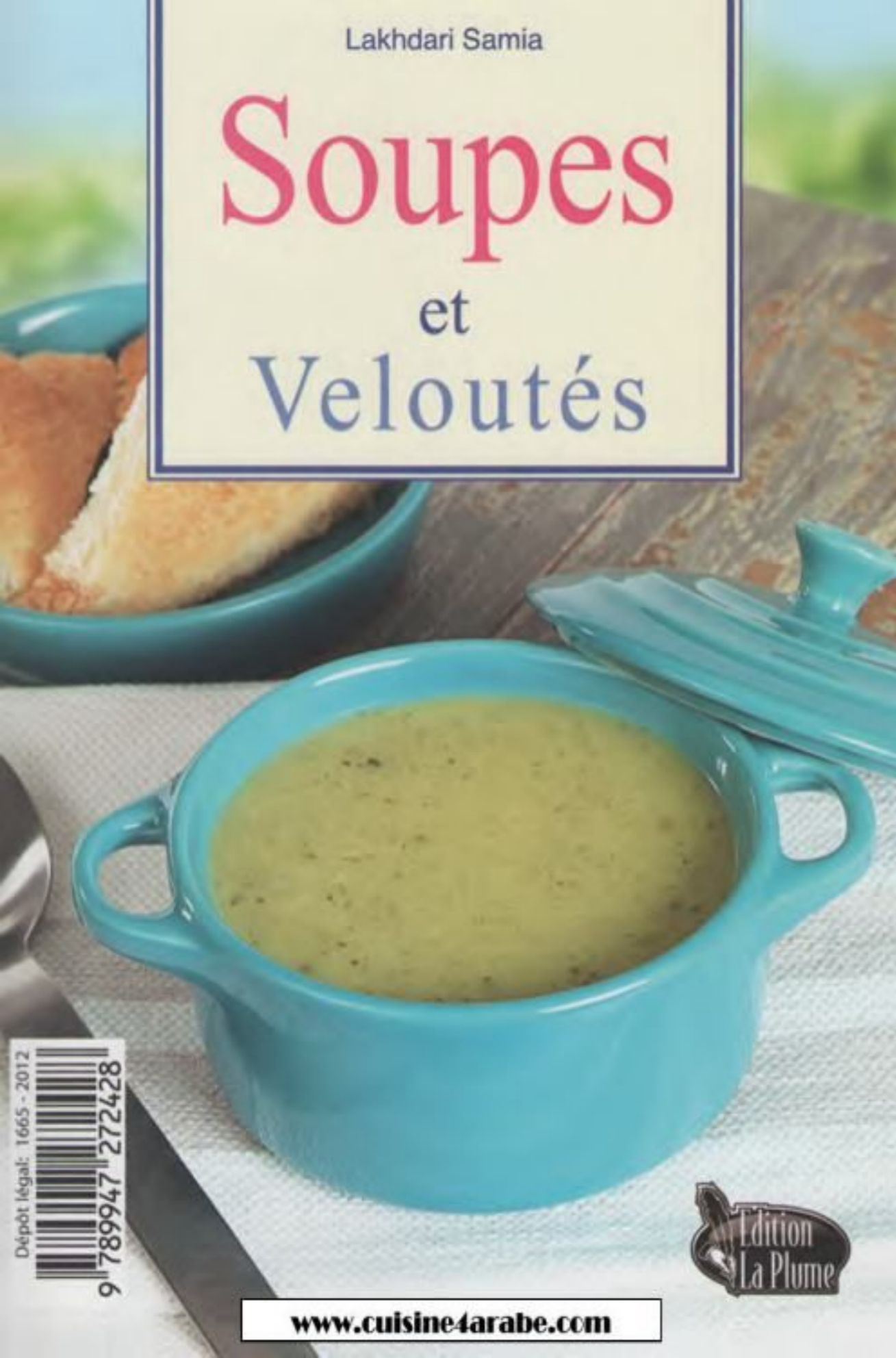


Lakhdari Samia

Soupes

et

Veloutés



Dépôt légal: 1665 - 2012
9 789947 272428



www.cuisine4arabe.com