

جكون خديجة

أطباق  
و تدابير

# خاص باللحوم

15 وصفة

Djekkoune Khadidja

plats &  
astuces

# Spécial viande

15 recettes

Edition  
La Plume

Edition  
La Plume



## كتف الخروف محشي بالنقانق Épaule d'agneau farcie à la viande de merguez



أضيفي الزيت إلى طبق التوابل السمزوجة واخلطي، أضيفي السمن واخلطي جيدا.  
Ajouter l'huile aux épices mélangées et mélanger, ajouter le smen et bien mélanger.



ذوبي السمن في المقلاة و حمري الكتف المحشي بالنقانق.  
Faire fondre le smen dans une poêle et faire dorer l'épaule farcie.



ضعي الكتف المحشي المحمر داخل قالب واطليه بخليط التوابل و الزيت، أضيفي الجزر و غطيه بورق الألمنيوم و ادخله الفرن حتى يستوي.  
Mettre l'épaule farcie dans un moule, la badigeonner avec le mélange des épices à l'huile puis ajouter les carottes et couvrir avec du papier aluminium et mettre au four jusqu'à la viande.



انزعي العظم عن اللحم بواسطة سكين صغير و تبلي الكتف بالملح و الفلفل الأسود.  
A l'aide d'un petit couteau désosser l'épaule puis saler et poivrer.



أفرغي النقانق داخل وعاء ثم أضيفي الثوم المرحي و امزجي التوابل داخل طبق و ضعي نصف كمية داخل لحم النقانق. اخلطي جيدا و ضعي لحم النقانق على الكتف.  
Vider les saucisses dans un bol et ajouter l'ail haché. Mélanger les épices dans un plat et mettre la moitié dans la chair à saucisse. Bien mélanger et mettre la chair à saucisse sur l'épaule.



لفي الكتف المحشي بلحم النقانق ثم اقلبه بالخيط و اربطه جيدا.  
Enrouler l'épaule farcie de chair à saucisse puis bien fermer avec un fil alimentaire.

### المقادير

- 1800 غ كتف خروف
- 300 غ نقانق
- 4 فصوص ثوم
- 4 ملاعق كبيرة سمن
- ملح و فلفل أسود
- زنجبيل و كركم
- كمون
- عكري
- كاري
- زيت
- ثوم غبرة

### INGRÉDIEN T S

- épaule d'agneau de 1800 g
- 300 g de saucisses
- 4 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de smen
- Sel et poivre
- Gingembre et curcuma en
- Cumin • fumivre
- Paprika Sel et je smen
- Curry Huile de se sivre
- Huile • Ail in
- Ail en poudre

## Roulé de bœuf aux épinards et noisettes

## رولي لحم البقر بالسلق و البندق

### المقادير

- 300 غ سلق
- شريحة لحم بقري رقيقة السمك
- 1 بصل كبير
- 4 ملاعق كبيرة معدنوس
- 4 فصصوص ثوم
- ملح و فلفل أسود
- 100 غ بندق
- سمن
- زيت الزيتون
- كيس خضار مجمده

### INGRÉDIE

- 300 g d'épinards
- Un steak de bœuf
- 1 gros oignon
- 4 cuillères à soupe persil
- 4 gousses d'ail
- Sel et poivre
- 100 g de noisettes
- Smen
- Huile d'olive
- Sac de légumes surgelés



لفي شريحة اللحم المحشية ثم اربطها جيدا بالخيط.

Enrouler le steak farci et bien ficeler avec un fil alimentaire.



داخل مقلاة، قلي البصل المرحي في الزيت ثم ضعي أوراق السلق غير مقطعة و تبلي بالملح و الفلفل الأسود.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon haché dans l'huile, puis mettre les feuilles d'épinards, saler et poivrer.



ضعي الزيت داخل مقلاة و حمري رولي شريحة اللحم من كلا الجانبين.

Mettre l'huile dans une poêle et faire dorer le roulé de steak farci sur les deux côtés.



دعي كل المكونات تنضج جيدا حتى ينبل السلق و يطهو جيدا ثم أضيفي حبات البندق و البندق المكسر.

Laisser l'oignon et les épinards sur le feu, jusqu'à cuisson des épinards puis ajouter les noisettes entières et les noisettes concassées.



ضعي الشريحة المحمرة داخل قالب مستطيل أضيفي الخضر المشكلة و ادخلي اللحم الفرن حتى يستوي اللحم جيدا.

Mettre le steak frit dans un plat rectangulaire. Ajouter le sac de légumes variés et mettre la viande au four jusqu'à cuisson complète de la viande.



تبلي شريحة اللحم بالملح و الفلفل الأسود. ضعي حشو السلق و البندق فوق شريحة اللحم.

Saler et poivrer le steak. Mettre la farce des épinards et noisettes sur le steak.



## Gigot d'agneau rôti



افتحي الفخذ و اطلبيه بالخشو المحضر.  
Etaler le gigot et badigeonner avec la farce préparée.



لفي الفخذ جيدا و اربطيه بالخيط.  
Enrouler le gigot, le ficeler bien avec un fil alimentaire.



افرشي صينية الفرن بورق الالمنيوم ووضعي فوقه فخذ اللحم المحشى، اطلبي السطح الخارجى بالخيط المحضر بالتوابل. ادخلي الصينية الفرن حتى يستوي اللحم.

Couvrir la plaque du four de papier d'aluminium et mettre dessus le gigot farci, badigeonner la surface avec le mélange d'épices préparé. Mettre le plat au four jusqu'à cuisson complète de la viande.



باستعمال سكين صغير و حاد، انزعي العظم عن الفخذ.

A l'aide d'un petit couteau pointu, désosser le gigot.



داخل و عاء، ضعي الثوم المرخي و الكمون و الكركم و الملح و الفلفل الأسود. اخلطي جيدا.

Dans un bol, mettre l'ail haché, le cumin, le curcuma, saler et poivrer. Bien mélanger.



في الأخير، ضعي المعدوس المقطع رقيق ثم اضيفي الزيت و السمن و اخلطي جيدا.

A la fin, mettre le persil ciselé et ajouter l'huile et le smen. Bien mélanger.

## فخذ خروف محمر

### المقادير

- فخذ خروف بوزن 3 كغ
- ربطة كبيرة معدنوس
- ملح و فلفل أسود
- كركم و كمون
- زعيترة
- 1 فص ثوم
- زيت و سمن

### INGRÉDIENTS

- Gigot d'agneau de 3 kg
- Un bouquet de persil
- Sel et poivre
- Curcuma et cumin
- Thym
- 1 gousse d'ail
- Huile et smen

Pour que la viande reste tendre et cuise bien, couvrir toutes les viandes rôties avec du papier aluminium.

للحصول على لحم طري و ناضج جيدا، غطي كل اللحوم المحمزة بورق الالمنيوم.



## Côtelettes au vinaigre balsamique



4 غطي الوعاء بفيلم بلاستيكي و اتركي الأضلاع لتتقع لمدة 4 ساعات في الثلاجة.  
Couvrir le bol avec film alimentaire et laisser les côtelettes mariner pendant 4 heures au réfrigérateur.



5 اخرجي أضلاع اللحم من الثلاجة و رمدتها في الخبز اليابس مرحي.  
Sortir les côtelettes du réfrigérateur et les rouler dans la chapelure.



6 اقلي الأضلاع في زيت ساخن لتحمرها فقط و اقليها على كلا الجانبين. ضعي الأضلاع المحمرة داخل قالب و ادخليها الفرن حتى تسوي جيدا.  
Faire frire dans l'huile chaude les côtelettes juste pour les dorer des deux côtés. Mettre les côtelettes frites dans un moule et mettre four jusqu'à cuisson de la viande.



1 حضري المقادير.  
Préparer les ingrédients



2 داخل وعاء، ضعي الخردل و الثوم المرحي و جميع التوابل ثم اضيفي الخل البلسمي و زيت الزيتون و اخلطي جيدا.  
Dans un bol, mettre la moutarde, l'ail haché et tous les épices puis ajouter le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Bien mélanger.



3 ضعي أضلاع اللحم داخل الخليط المحضر و اخلطي جيدا.  
Ajouter les côtelettes au mélange précédent et bien mélanger.

## أضلاع بالخل البلسمي

### المقادير

- 4 أضلاع لحم الخروف
- 2 ملاعق خردل حب
- 1 فص ثوم مرحي
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مجفف
- ملح و فلفل أسود
- 4 ملاعق كبيرة خل بلسمي
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 كأس خبز يابس مرحي

### INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes d'agneau
- 2 cuillères à soupe de moutarde avec graines
- 1 gousse d'ail haché
- 1 cuillère à café d'ail séché
- Sel et poivre
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de chapelure

vous pouvez mariner les côtelettes et les garder au congélateur jusqu'à utilisation.  
يمكنك نقع الأضلاع و الاحتفاظ بها في المجمد إلى حين استعمالها.



## Côtelettes au vinaigre balsamique



غطي الوعاء بفيلم بلاستيكي و اتركى الأضلاع لتتقع لمدة 4 ساعات في الثلاجة

Couvrir le bol avec film alimentaire et laisser les côtelettes mariner pendant 4 heures au réfrigérateur.



اخرجى أضلاع اللحم من الثلاجة و رمدىها في الخبز اليابس مرعى.

Sortir les côtelettes du réfrigérateur et les rouler dans la chapelure.



اقلى الأضلاع في زيت ساخن لتحمريها فقط و اقلبيها على كلا الجانبين. ضعى الأضلاع المحمرة داخل قالب و ادخليها الفرن حتى تستوي جيدا.

Faire frire dans l'huile chaude les côtelettes juste pour les dorer des deux côtés. Mettre les côtelettes frites dans un moule et mettre four jusqu'à cuisson de la viande.



حصري المقادير.  
Préparer les ingrédients



داخل وعاء، ضعى الخردل و الثوم المرعى و جميع التوابل ثم أضفى الخل البلسمي و زيت الزيتون و اخلطى جيدا.

Dans un bol, mettre la moutarde, l'ail haché et tous les épices puis ajouter le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Bien mélanger.



ضعى أضلاع اللحم داخل الخليط المحضر و اخلطى جيدا.

Ajouter les côtelettes au mélange précédent et bien mélanger.

## أضلاع بالخل البلسمي

### المقادير

- 4 أضلاع لحم الخروف
- 2 ملاعق خردل حب
- 1 فص ثوم مرعى
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مجفف
- ملح و فلفل اسود
- 4 ملاعق كبيرة خل بلسمي
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 كأس خبز يابس مرعى

### INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes d'agneau
- 2 cuillères à soupe de moutarde avec graines
- 1 gousse d'ail haché
- 1 cuillère à café d'ail séché
- Sel et poivre
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de chapelure

vous pouvez mariner les côtelettes et les garder au congélateur jusqu'à utilisation.  
يمكنك نقع الأضلاع و الاحتفاظ بها في المجمد إلى حين استعمالها.



## Brochettes Viande d'agneau mariné



4  
غطي الوعاء بفيلم بلاستيكي و انركي قطع اللحم لتتقع لمدة 4 ساعات في الثلاجة.

Couvrir le bol avec un film alimentaire et laisser mariner les morceaux de viande pendant 4 heures au réfrigérateur.



5  
اخرجي اللحم من الثلاجة و اغرزيه في الأعواد مع الطرشي المقطع.

Sortir la viande du réfrigérateur et les placer sur les brochettes avec le poivron coupé.



6  
رمدى أعواد اللحم و الخضرا في الخبز اليابس المرحي و ادخليها الفرن حتى تستوي.

Rouler les brochettes de viande et de légumes dans la chapelure et mettre au four jusqu'à cuisson complète de la viande.



1  
حضري المقادير.  
Préparer les ingrédients



2  
داخل وعاء، ضعي عصير الليمون و الخردل و الثوم المرحي.

A l'intérieur d'un saladier, mettre le jus de citron, la moutarde et l'ail haché.



3  
تبلي بالملح و الفلفل الأسود ثم ضعي قطع لحم الخروف و اخلطي.

Salier et poivrer puis mettre les morceaux de viande d'agneau et mélanger.

## أعواد لحم الخروف المنقع

المقادير  
• 500 غ لحم خروف مقطع  
• 1 طرشي أخضر مقطع  
• 1 طرشي أحمر مقطع  
• 1 كأس خبز يابس مرحي

• صلصة التنقيع:  
• 1 ملعقة كبيرة سببولات مجففة  
• زيت  
• عصير حبة ليمون  
• 2 ملاعق كبيرة خردل  
• 1 فص ثوم  
• ملح و فلفل أسود

### INGRÉDIENTS

- 500 g viande d'agneau coupée en morceaux
- 1 poivron vert coupé
- 1 poivron rouge coupé
- 1 verre de chapelure
- Sauce de marinade :
- 1 cuillère à soupe de ciboulette séchée
- Huile
- le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Pour que la viande reste tendre, ne pas mettre de sel pendant la cuisson pour que son eau ne s'évapore pas.

للحفاظ على طراوة اللحم لا تضعي الملح أثناء عملية الطهي حتى لا يخرج منه الماء.



## Tadjine ElChachi



مرقفي الطنجرة بالماء الساخن و اكمل عملية الطهي حتى يستوي اللحم جيدا.

Arroser la marmite avec de l'eau chaude et poursuivre la cuisson de la viande.



داخل طنجرة، قلي اللحم في الزيت و اضيفي البصل المقطع ثم تبلي بالملح و الفلفل الأسود.

Dans une marmite, faire revenir la viande dans l'huile et ajouter l'oignon émincé, saler et poivrer.



عندما يتحمر اللحم و يذبل البصل، اضيفي الحمص المنقوع في الماء ليلة كاملة.

Une fois que la viande est bien dorée et l'oignon est cuit, ajouter les pois chiches trempés dans l'eau pendant une nuit entière.



عندما يستوي اللحم قطريه من المرق و مرريه في عجينة التغليف المحضرة مسبقا حتى يتغطى بالعجينة جيدا.

Une fois la viande cuite, égoutter et tremper dans la pâte préparée pour bien couvrir la viande.



القلي اللحم المغطى بالعجينة في زيت ساخن حتى يتحمر من كل الجوانب وقدميه مع المرق.

Frir la viande couverte de pâte dans l'huile chaude jusqu'à dorure sur tous les côtés. Servir avec la sauce.



حضري عجينة التغليف: داخل وعاء، اخفقي البيض مع جبن الغرويير المبشور ثم اضيفي الفرينة و اخلطي جيدا.

Préparer la pâte de nappage : dans un bol, battre les œufs avec le gruyère râpé puis ajouter la farine. Bien mélanger.

## طاجين الشاشي

### المقادير

- 3 قطع لحم
- 2 بصل كبير مرحي
- 1 كأس صغير حمص
- ملح و فلفل أسود
- زيت و سمن
- عجينة التغليف :
- 4 بيض
- 200 غ جبن غرويير
- 3 ملاعق كبيرة فرينة
- ملح و فلفل أسود

### INGRÉDIENTS

- 3 morceaux de viande
- 2 gros oignons hachés
- 1 petit verre de pois chiches
- Sel et poivre
- Huile et smen

### • Pâte de nappage :

- 4 œufs
- 200 g de fromage Gruyère
- 3 cuillères à soupe de farine
- Sel et poivre

*Vous pouvez utiliser cette pâte avec des légumes cuits à la vapeur ou crus comme les tomates.*

*يمكنك استعمال هذه العجينة مع الخضار المفورة أو النيئة مثل الطماطم.*



## Tadjine Dar Aami



4 داخل وعاء، ضعي اللحم المرحي، تبلي بالملح و الفلفل الأسود و أضيفي اللوز المرحي.  
Dans un bol, mettre la viande hachée, saler et poivrer et ajouter les amandes moulues.



5 اخلطي جيدا، و شكلي حرايش صغيرة بطول 10 سم و عرض 2 سم و اقليها في زيت ساخن.  
Bien mélanger, façonner des mini boudins d'une longueur de 10 cm et 2 cm de large, les faire frire dans l'huile chaude.



6 داخل مقلاة، ذوبي الزبدة و قلي حبات اللوز حتى تتحمر جيدا. قنمي حرايش اللحم المقلية مع المرق المحضر و زينها بحبات اللوز المحمر.  
Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire bien griller les amandes. Servir les boudins frits avec la sauce préparée et décorer avec les amandes grillées.



1 داخل طنجرة، قلي اللحم في الزبدة المذوبة و تبلي بالملح و الفلفل الأسود.  
Dans une marmite, faire revenir la viande dans le beurre fondu, saler et poivrer.



2 أضيفي البصل المقطع رفيق و التركي اللحم يستوي.  
Ajouter l'oignon émincé et poursuivre la cuisson de la viande.



3 أضيفي الحمص المنقوع في الماء و مرق بالماء الساخن و اكمل عملية الطهي.  
Ajouter les pois chiches trempés dans l'eau et arroser avec de l'eau chaude et poursuivre la cuisson.

## طاجين دار عمي

- المقادير
- قطع لحم الخروف
  - 250 غ لحم خروف مرحي
  - 1 بصل كبير مقطوع رفيق
  - 1 كأس حمص
  - 4 ملاعق كبيرة لوز مرحي
  - ملح و فلفل أسود
  - زبدة و زيت

### INGRÉDIENTS

- Des morceaux d'agneau
- 250 g de viande d'agneau hachée
- 1 gros oignon émincé
- 1 verre de pois chiches
- 4 cuillères à soupe d'amandes moulues
- Sel et poivre
- Beurre et huile

pour obtenir une sauce épaisse, ajouter une grande quantité d'oignon émincé surtout pour la sauce de couscous et Reichta.

للحصول على مرق خائر، أضيفي كمية كبيرة من البصل المقطع رفيق خاصة مرق الكسكس و مرق الرشنة.



## Tagine de viande aux haricots rouges

## طاجين اللحم بالفاصولياء الفصاصة



تبلي بالبابريكا و الفلفل العكري الحار و أضيفي الطماطم المقطعة إلى مربعات.

Assaisonner avec le paprika et le piment fort puis ajouter les tomates coupées en carrés.



و في الأخير، أضيفي الحشيش و النعناع و أكملي عملية الطهي على نار هادئة.

A la fin, ajouter la coriandre et la menthe et poursuivre la cuisson sur feu doux.



على طاولة عمل مرشوشة بالفريشة، ابسطي العجينة ثم استعملي القالب لتقطيعها حسب شكل القالب.

Dans une marmite, mettre l'huile et y faire revenir la viande des deux côtés jusqu'à dorure.



تبلي بالملح و الفلفل الأسود و الأبيض و مرقي بالماء الساخن ثم أضيفي اللوبياء المفصوسة.

Saler et poivrer, arroser avec de l'eau chaude puis ajouter les haricots rouges.



أضيفي البصل المقطع طوليا و معجون الطماطم.

Ajouter l'oignon coupé en lamelles et le concentré de tomate.

### المقادير

- قطع لحم الخروف من الفخذ
- 4 بصل كبير مقطوع طوليا
- 4 طماطم ناضجة
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- زيت
- ملح و فلفل أسود و أبيض
- بابريكا (عكري)
- فلفل عكري حار
- حشيش
- نعناع

### INGRÉDIENTS

- Morceaux de viande d'agneau (le gigot)
- 4 gros oignons en lamelles
- 4 tomates bien mûres
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Huile
- Sel et poivre
- Poivre blanc
- Paprika
- Piment
- Coriandre
- Menthe

*Vous pouvez utiliser des haricots blancs secs, trempés dans l'eau pendant une nuit entière. يمكنك استعمال اللوبياء البيضاء الجافة و المنقوعة في الماء ليلة كاملة.*



## Tadjine de viande aux haricots verts

وبياء الخضراء



4  
عندما يتحمر اللحم أضيفي اللوبياء والخضراء المنظفة و المقطعة.  
Une fois la viande bien dorée, ajouter les haricots verts nettoyés et coupés en deux.



1  
حضري المقادير.  
Préparer les ingrédients.



5  
أضيفي البصل المقطع طوليا.  
Ajoutez l'oignon coupé en lamelles.



2  
داخل طنجرة، قلبي اللحم في الزيت الساخن حتى يتحمر جيدا.  
Dans une marmite, faire revenir la viande dans l'huile chaude jusqu'à dorure.



6  
في الأخير أضيفي الحمص المنقوع في الماء ليلة كاملة. غطي الطنجرة و اكملّي عملية الطهي. قومي طيق اللوبياء الخضراء و زينيه بالمعدوس المقطع رقيق.  
A la fin ajouter les pois chiches, trempés dans l'eau pendant une nuit entière. Couvrir et poursuivre la cuisson. Servir les haricots verts et les décorer avec le persil ciselé.



3  
تبلي بالملح و الفلفل الأسود و الفلفل الأبيض.  
Saler et poivrer et ajouter le poivre blanc.

- ING
- Morceaux de
  - 4 gros oignons
  - 1 verre de p
  - 500 g de har
  - 1 bouquet d
  - Huile
  - Sel et poivre
  - Poivre blanc

Pour avoir des pois chiches trempés pendant une nuit entière et mélangés avec du persil ciselé.

## Tadjine de petits pois à la viande



4  
ضعي الجلبانة و المعدنوس المقطع رقيق و اكملّي عملية الطهي حتى يتشرب المرّق.  
Mettre les petits pois et le persil ciselé et poursuivre la cuisson jusqu'à absorption de l'eau.



5  
داخل وعاء صغير ، اخفقي صفار البيض مع عصير الليمون.  
Dans un petit bol, battre les jaunes d'œuf avec le jus de citron.



6  
أضيفي خليط البيض و الليمون إلى الملحجرة لتختير المرّق و ذلك دقائق قبل إطفاء النار.  
Ajouter le mélange d'œuf et de citron dans la marmite épaissir la sauce quelques minutes avant d'éteindre le feu.



1  
حضري المقادير.  
Préparer les ingrédients.



2  
داخل طنجرة، قلي اللحم في الزيت و أضيفي البصل، تبلي بالملح و الفلفل الأسود و القرفة.  
Dans une marmite, faire revenir la viande dans l'huile et ajouter l'oignon. Saler et poivrer et saupoudrer de cannelle.



3  
مرقي بالماء الساخن و دعي اللحم يستوي ثم أضيفي قلوب القرنون.  
Arroser avec de l'eau chaude, laissez la viande cuire la viande puis ajouter les cœurs d'artichauts.

## طاجين الجلبانة باللحم

### المقادير

- 500 غ لحم خروف
- 1 بصل كبيرة
- 1 كع جلبانة
- 10 قلوب القرنون
- 2 صفار البيض
- عصير 1 ليمون
- ربطة معدنوس
- ملح و فلفل أسود
- فرفة
- زيت

### INGRÉDIENTS

- 500 g d'agneau
- 1 gros oignon
- 1 kg de petits pois
- 10 cœurs d'artichauts
- 2 jaunes d'œuf
- le jus d'un citron
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre
- Cannelle
- Huile

Pour garder les cœurs d'artichauts blancs, les faire cuire 5 minutes dans un litre d'eau et un verre de citron. Vous pouvez les congeler après les avoir séché avec du papier absorbant.  
للحفاظ على نون القرنون أبيضاء عليه 5 دقائق في لتر من الماء و كأس ليمون، و يمكنك تجميده و ذلك بعد تحفيقه بالورق المصاص.



## Tadjine d'olives à la viande de veau



4 أضيفي الثوم مرحي و الجزر المقطع إلى دوائر.

Ajouter l'ail et les carottes coupées en rondelles.



5 ضعي الزيتون منزوع النواة و المنقوع في الماء و الفقعاع.

Mettre les olives dénoyautées et trempées dans l'eau et les champignons.



6 مرقي بالماء و ضعي الزند و الزعيرة و اكمل عملية الطهي على نار هادئة.

Arroser avec de l'eau, ajouter le thym et le laurier et poursuivre la cuisson sur feu doux.



1 حضري المقادير.

Préparer les ingrédients.



2 داخل طنجرة، فلي قطع اللحم في الزيت ثم أضيفي البصل المقطع إلى مكعبات.

Dans une marmite, faire revenir les morceaux de viande dans l'huile et ajouter l'oignon coupé en cubes.



3 تبلي بالملح و الفلفل الأسود و فلفل ادريس. ضعي معجون الطماطم.

Salier et poivrer, et ajouter le piment fort. Mettre le concentré de tomates.

## طاجين الزيتون بلحم العجل

### المقادير

- 800 غ لحم عجل
- 1 بصل كبير
- 1 فص ثوم
- 500 غ جزر
- 250 غ زيتون بدون نواة
- 200 غ فقعاع معلب
- ملح و فلفل أسود
- فلفل ادريس حار
- عكري
- ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- رند و زعيرة

### INGRÉDIENTS

- 800 g de veau
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de carottes
- 250 g d'olives dénoyautées
- 200 g de champignons en boîte
- Sel et poivre
- Piment fort
- Paprika
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Thym et laurier Rand

*Vous pouvez préparer cette recette dans une cocotte minute sous eau, cuire à l'aide de l'eau extraite des légumes et la viande.*

يمكنك تحضير هذه الوصفة في تسعة بدون ماء بطهيها في ماء الخضار و اللحم.

المقادير

- 800 غ لحم خروف
- 2 بصل كبير
- 4 بيض مغلي
- 300 غ أوراق السلق مغلي
- 1 بيض
- ربطة معدنوس
- ملح و فلفل أسود
- زيت

INGRÉDIENTS

- 800 g d'agneau
- 2 gros oignons
- 4 œufs durs
- 300 g d'épinards
- 1 œuf
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre
- Huile

Cake de viande



4 في الأخير ضعي حبة البيض و اخلطي جيدا حتى تمتزج جميع المكونات.  
A la fin, mettre l'œuf, bien mélanger pour incorporer les ingrédients.



5 أفرغي نصف كمية خليط اللحم المرحي و السلق داخل قالب الكيك المدهون بالزيت و ضعي البيض المغلي في الوسط.  
Verser la moitié de la quantité du mélange de viande hachée et d'épinards dans le moule à cake huilé, mettre les œufs durs au milieu.



6 غطي البيض المغلي بالكمية المتبقية من اللحم المرحي و ادخلي القالب فرن درجة حرارته 200° حتى يستوي جيدا.  
Couvrir les œufs durs avec le restant de la viande hachée, mettre le moule dans un four à 200° C et laisser cuire.



1 داخل مقلاة، قلي البصل في الزيت حتى يذبل.  
Dans une poêle, faire revenir l'oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne tendre.



2 داخل وعاء، ضعي اللحم المرحي و المعدنوس المقطع رقيق و أوراق السلق المغلية في الماء و الملح.  
Dans un saladier, mettre la viande hachée, le persil ciselé et les feuilles d'épinards bouillies dans l'eau salée.



3 أضيفي البصل المقلي و تبلي بالملح و الفلفل الأسود.  
Ajouter l'oignon frit, saler et poivrer.



## Tadjnine el maadnoussya



4 عندما يستوي اللحم انزعيه من النار و دعيه يبرد ثم اضيفيه إلى خليط البيض و المعدنوس.

Une fois la viande cuite, retirer du feu et laisser refroidir puis ajouter le mélange d'œufs et persil.



5 ضعي الجبن الطري المقطع إلى مكعبات و اخلطي جيدا حتى تمتزج جميع المكونات  
Mettre le fromage fondu coupé en dés, bien mélanger pour incorporer tous les ingrédients.



6 ادھني القالب بالزبدة و رشيه بالخبر اليايس مرحي و أفرغي خليط المعدنوس و اللحم داخل القالب و ادخليه فرن درجة حرارته 200° حتى يتحمر السطح و يجف البيض.

Beurrer le moule et le saupoudrer de chapelure. Verser le mélange de viande et persil dans le moule et mettre au four à 200° C jusqu'à cuisson complète.



1 داخل مقلاة ذوبي الزبدة و ضعي الزيت، قلي البصل المقطع طوليا و تبلي بالملح و الفلفل الأسود.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter l'huile, y faire revenir l'oignon coupé en lamelles. Saler et poivrer.



2 عندما يتبدل البصل أضيفي اللحم المرحي و اتركيه على النار حتى يستوي و يتحول لونه إلى بني.

Une fois l'oignon devenu tendre, ajouter la viande hachée et sur le feu jusqu'à ce qu'il devienne marron.



3 داخل وعاء، اخفقي البيض مع الكريمة الطازجة ثم اضيفي المعدنوس المقطع رقيق و واصلني الخفق.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche puis ajouter le persil ciselé en continuant à fouetter.

## طاجين المعدنوسية

- المقادير
- 500 غ لحم عجل مرحي
  - 1 كغ بصل مقطوع طوليا
  - 4 رباطات معدنوس
  - 300 غ جبن طري
  - نصف كوب كريمة طازجة
  - 10 بيض
  - 2 ملاعق كبيرة خبز يابس مرحي
  - ملح و فلفل أبيض
  - زيت و زبدة

### INGRÉDIENTS

- 500 g de viande de veau hachée
- 1 kg d'oignons coupés en lamelles
- 4 bouquets de persil
- 300 g fromage fondu
- ½ tasse de crème fraîche
- 10 œufs
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- Sel et poivre blanc
- Huile et beurre

*Vous pouvez utiliser du poulet ou de la viande d'agneau comme vous pouvez cuire les morceaux de viande et l'émettre puis l'ajouter au mélange.*

*يمكن استعمال لحم الدجاج مرحي أو لحم الخروف كما يمكنك طهي اللحم قطع في المرق ثم تفتيته و إضافته إلى الخليط.*



## Epaule d'agneau rôti au four



أضيفي البطاطا و الجزر المقطعة إلى أربعة أجزاء و دعيها حتى تتكون قشرة على البطاطا.

Ajouter les pommes de terre et les carottes coupées en quatre et laisser sur le feu jusqu'à la formation d'une croûte sur les pommes de terre.



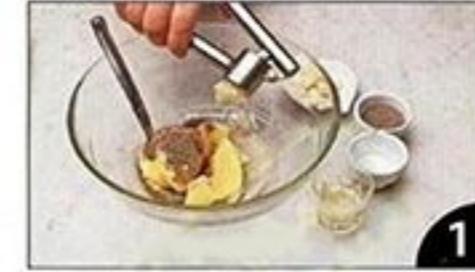
ضعي الكتف في صينية الفرن ثم اغرزي الكتف بالسكين و احشي الثقوب بحبات الثوم.

Mettre l'épaule dans une plaque de four et le piquer avec un couteau et fourrer ces incisions de gousses d'ail.



أفرغي الخضرا المحمرة داخل الصينية مع الكتف ثم غطي الكل بورق الألمنيوم و ادخليها الفرن لمدة ساعتين.

Verser les légumes sautés dans la plaque avec l'épaule puis couvrir le tout de papier aluminium et mettre pendant 2 heures au four.



داخل وعاء، ضعي السمن و الثوم المرحي و الزيت و تبلي بالملح و الفلفل الأسود و الكمون. اخلطي جيدا.

Dans un bol, mettre le smen, l'ail haché et l'huile, saler et poivrer et mettre le cumin. Bien Mélanger.



باستعمال فرشاة، اطلي كتف الخروف بالخليط المحضر.

En utilisant le pinceau, badigeonner l'épaule d'agneau avec le mélange préparé.



ضعي كمية خليط السمن و التوابل المتبقي داخل مقلاة حتى يذوب.

Mettre le mélange de smen et les épices dans une poêle jusqu'à ce qu'il fonde.

## كتف خروف محمر في الفرن

### المقادير

- كتف خروف بوزن 3 كغ تقريبا
- 2 فصوص ثوم كبار
- ملح و فلفل أسود
- كمون
- سمن و زيت
- 4 بطاطا
- 2 جزر كبير

### INGRÉDIENTS

- Épaule d'agneau d'environ 3 kg
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Cumin
- Smen et huile
- 4 pommes de terre
- 2 grandes carottes

Utiliser du papier aluminium du côté brillant directement pour les aliments chauds, et couvrir avec les aliments froids de l'autre face.

استعملي ورق الألمنيوم من الجهة اللامعة مباشرة على المواد الساخنة و الجهة الأخرى لتغليف المواد الباردة.