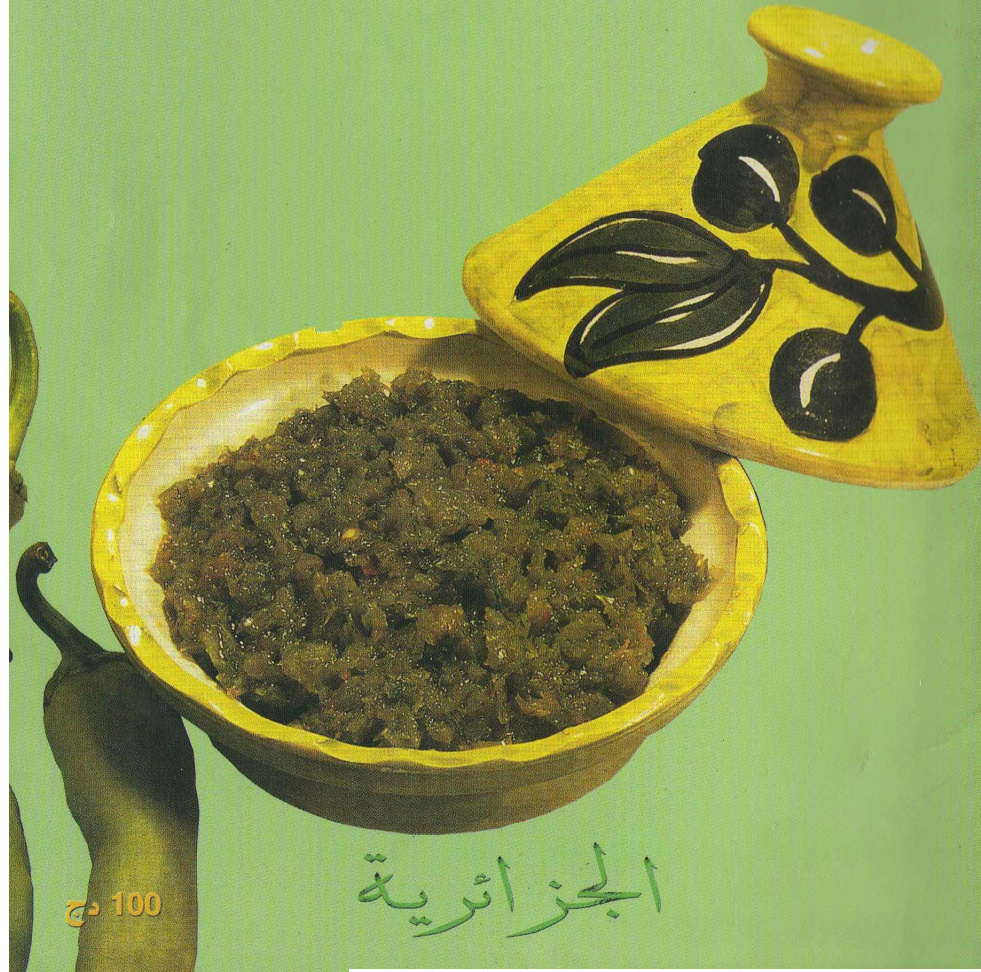


أطباق شرقية

2020 Plats Oriental

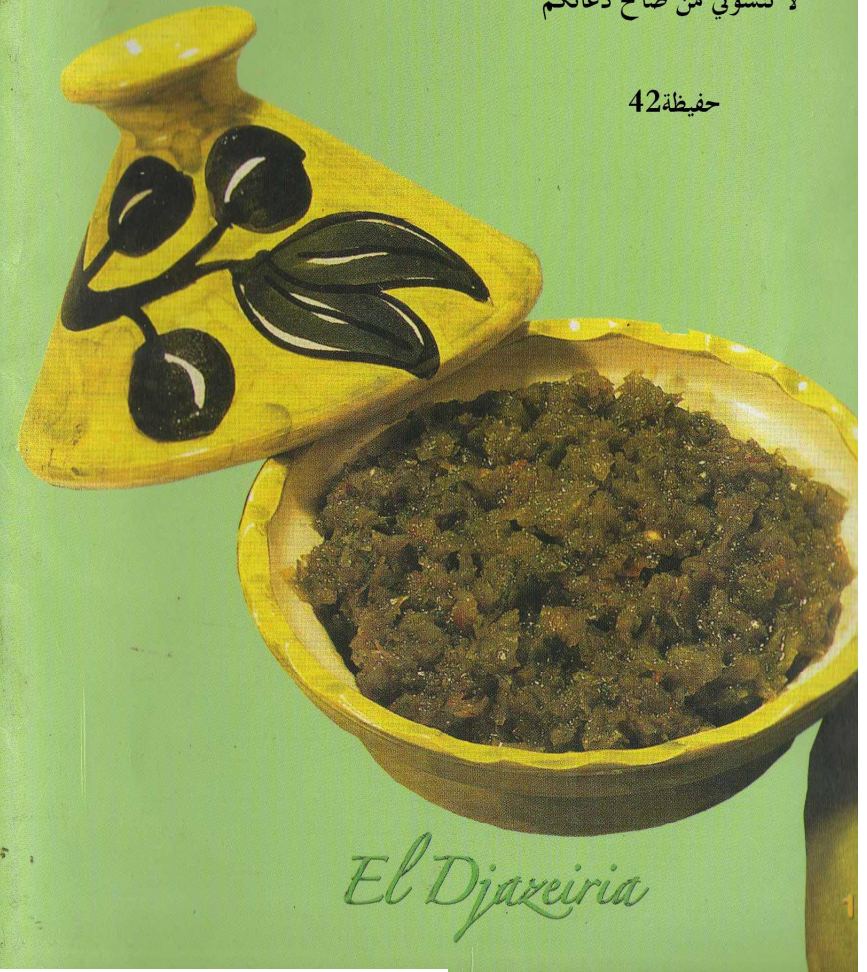
لا تنسوني من صالح دعائكم

حفيظة 42

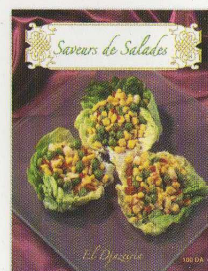
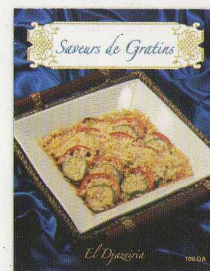
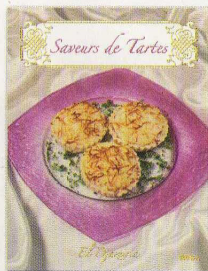
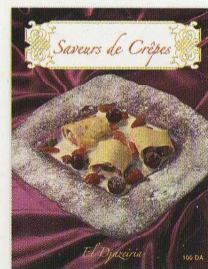
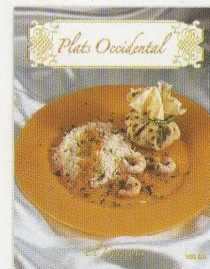
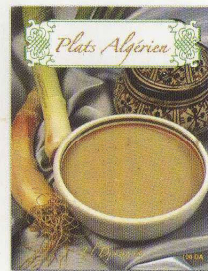
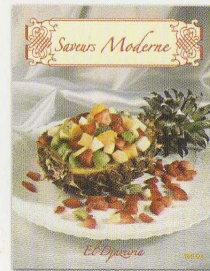
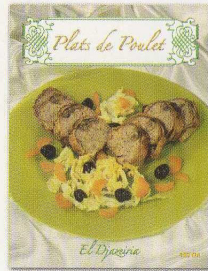


الجزائرية

100 دج



El Djazeiria



11° 02

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
"كلوا من طيبات ما رزقناكم"
"Mangez les excellentes nouritures que nous vous avons dispensées"
"SALIN CORAN"

Plats Oriental

اطباق شرقية



EL MORCHID

DIFFUSION ET DISTRIBUTION
Villa N° 6 Lot Soufi (SL). Algérie
Téléfax: 00213 70 304 696

Librairie Guerfi
Batna
033 80 30 58

Groupement Hicham et Rachid
Oran
041 46 16 89
070 98 63 38

Distributeur en France
El Midad
8, Avenue du General De Gaulle
91160 Very Châtillon
Tél: +33(0) 682 393 19

© TOUS DROITS RESERVES

Toute Reproduction, par quelque procédé que soit, de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage et qui est la propriété de l'édition, est strictement interdite

ISBN: 978/9961/743/47/8
DEPOT LEGAL: 313-2007

Taboulés

تابولي

INGRÉDIENTS

- 500 gr de grosse semoule
- 2 tomates. - 2 petits oignons
- 1 poivron vert. - sel
- Huile d'olive (8c à soupe).
- Vinaigre au jus de citron
- Un soupçon de poivre.

PRÉPARATION

- Roulez la semoule finement (comme pour le mesfouf ou la seffa), et faites cuire à la vapeur dans le couscoussier.
- Après dégagement de la vapeur, compter 15 mn puis retirez du feu, aspergez d'eau-salez et égrenez.
- Remettez une deuxième fois dans le couscoussier et répétez la même chose que la première fois puis laissez le couscous de côté.
- Lavez les tomates, les poivrons le persil et les oignons et coupez tous ces légumes avec le couscous refroidi.
- Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Assaisonnez le couscous avec les légumes avec cette vinaigrette.
- Laissez absorber puis servez.

المقادير

- 500 غ من الدقيق الخشن
- 2 حبتان من الطماطم - بصلتان صغيرتان
- بقدونس - ملح
- 1 فلفل اخضر - 1 فلفل احمر
- 8 ملاعق أكل زيت الزيتون
- خل أو عصير الليمون
- قليل من الفلفل الأسود

طريقة التحضير

- أفنّلي الدقيق ناعما (كما في المسفوف او السفة) واجعليه يتخمر.
- بعد انطلاق البخار منه ، انتظري 15د قبل أن تسحبيه من النار بلليه بالماء و ضعي له الملح وقومي بحله .
- أعيديه للكسكاس مرة ثانية ، وأعيدني ماقتت به في المرة الأولى، بعد سحبه اتركيه جانبا.
- اغسلي الفلفل ، الطماطم ، البقدونس و البصل ، واقطعي هذه الخضّر قطعاً صغيرة .
- امزجي الخضّر مع الكسكس البارد .
- حضري صلصة خل مع الزيت الزيتون والخل والملح والفلفل الاسود .
- ادهني الكسكس والخضّر بهذه الصلصة .
- اتركيها تتشرب قليلا ثم قدميها .



INGRÉDIENTS

- la moitié d'un poulet moyen
- 2 oignons - Huile
- Smen béchamel - 1/2 de lait + 1/2 l de sauce de cuisson du poulet - 6 c à s rases de maïzena - sel, poivre - Noix de muscade - 50 g de beurre.

PRÉPARATION

- préparez de crêpes suivant la recette précédente. Faites revenir la viande de poulet avec 1 cuillère de smen et 1 c à soupe d'huile, ajoutez 1/20 l d'eau, salez, poivrez et faites cuire à couvert.
- Récupérez la viande de poulet et coupez les en morceaux.
- Epluchez les oignons, coupez les en morceaux
- mélangez le poulet coupé en petits morceaux avec les oignons frits.
- dans une casserole, mélangez le lait froid, avec la sauce de cuisson du poulet et la maïzena. Faites épaissir à feu doux sans cesser de remuer. Vérifier et ajoutez un peu de noix de muscade râpé.
- Ajoute 4 c à s de béchamel. Graissez un plat à gratin rectangulaire. Prenez une crêpe, déposez en son milieu une cuillère à soupe de farce, pliez rn carré, placez la dans le plat .
- Versez la béchamel sur les crêpes farcies et faites gratiner au four.

المقادير

- تصف دجاجة متوسطة الحجم
- 2- بصلتان زيت وسمن
- صلصة البيشاميل
- 2/1 من الحليب- 2ل من مرق الدجاج
- 6ملاعق ممسوحة من النشاء
- ملح - فلفل أسود - جوزة الطيب 50 غ زبدة

طريقة التحضير

- حضري الكريب كما في الوصفة السابقة.
- قللي قطع الدجاج مع السمن اضيفي نصف ل الماء وقليل من الملح والفلفل واتركيها تنضج .
- انزعي قطع الدجاج وقطعيها قطع صغيرة و احتفظي بالمرق .قشري البصل، وقطعيه وقلبيها في ثلاث ملاعق زيت ساخن .
- امزجي قطع الدجاج مع البصل.
- في اناء امزجي الحليب مع مرق الدجاج والنشاء وحركي فوق النار.
- اتركيه يتماسك وحركي ثم اضيفي جوزة الطيب.
- ضعي 4 ملاعق أكل من صلصة البيشاميل للخليط
- ادھني صينية مستطيلة .
- خذي حبة الكريب ضعي وسها ملعقة من الحشوة اطويها على شكل مربع و ضعها في صينية اسكبي ماتبقى في الاخير على المربعات وادخليها الفرن.

Crêpes au poulet كريب بالدجاج



Tarte au poulet طورطة بالدجاج

INGRÉDIENTS :

Pâte brisée :

- 250 g de farine - 25 g de beurre ou de margarine - une pincée de sel - un jaune d'oeuf - un peu d'eau froide

Farce :

- 500 g de viande de poulet - 2 oignons - 100 g de fromage - 1 verre et 1/2 de lait - 3 oeuf - sel - poivre - une peu d'huile

PRÉPARATION :

- Mélangez la farine tamisée avec le sel, ajoutez le beurre froid en morceaux puis le jaune d'oeuf. Ajoutez un peu d'eau froide pour amasser la pâte.
- Mettez en boules et laissez reposer la pâte une heure au frais.
- Faites cuire la viande de poulet dans 1/2 cuillère à soupe de beurre ou de smen et 1 cuillère à soupe d'huile et 1/2 verre d'eau avec un peu de sel. Après cuisson, désossez la viande et coupez la en morceaux. Epluchez les oignons, coupez les en fines lamelles et faites les revenir 5 mn dans une cuillère à soupe d'huile chaude. Etendez la pâte. Graissez un moule à tarte avec un peu d'huile et foncez-y la pâte. Garnissez d'oignons revenus, puis éparpillez dessus les morceaux de poulet cuit et enfin saupoudrez le fromage râpé.
- Battez les oeufs avec le lait salez poivrez.
- Versez cette crème sur la garniture et faites cuire au four 40 mn.

عجينة بريزي

250غ طحين 125غ مارغرين أو زبدة - ملح - صفار البيض - قليل من الماء البارد

الحشوة

500غ من لحم الدجاج - فلفل أسود - 2 بصلتان - 100غ من الجبن - ملح - 1 كأس و 1/2 من الحليب - 3 بيضات - قليل من الزيت

طريقة التحضير

- امزجي الطحين المغربل مع الملح أضيفي قطع الزبدة الباردة ثم صفار البيضة. أضيفي قليلا من الماء البارد لجمع العجينة.
- شكلي منها كرة تترتاح مدة 1ساعة داخل الثلاجة.
- اطبخي لحم الدجاج في 2/1ملعقة كل من الزبدة أو السمن و ملعقة أكل زيت 1/2كأس ماء مع قليل من الملح.
- بعد النضج اتزعي العظام وقطعي اللحم قطعاً صغيرة.
- قشري البصل واقطعيه دوائر رقيقة وقلبيها في ملعقة أكل من الزيت الساخن افردي العجينة وضعيها في قالب الطورطة المدهونة .
- ضعي عليها البصل المقلي ووزعي عليها قطع الدجاج و رشي في الأخير الجبن المبشور. اخفقي البيض مع الحليب
- اضيفي له الملح و الفلفل الأسود. اسكي هذه الكريمة على الصينية و احبريها في الفرن حتى تصبح ذهبية .



INGRÉDIENTS

- 500 g de viande hachée de mouton.
- 1 oignons moyen
- 2 à 3 gousses d'ail.
- Persil
- Sel
- Poivre
- Cumin
- 5 oeufs.

PRÉPARATION

- Faites cuire à l'eau bouillante 4 oeufs et réservez 1 oeufs .
- Dans une terrine, mettez la viande hachée coupez l'oignon en tous petits morceaux ainsi que l'ail.
- Ciselez le persil-Assaisonnez.
- Ajoutez l'oeuf réservé - Malaxez le tous avec les doigts .
- formez un rectangle avec la viande hachée.
- Rangez les 4 oeufs écalés les uns près des autres dans le sens de la longueur, puis rabattez dessus la viande hachée afin d'obtenir un pain de viande.
- Graissez le plateau du four
- Mettez dessus le pain de la viande et faite cuire au four.
- Laissez refroidir un peu puis découpez en rondelles.

المقادير

- 500غ من اللحم المفروم (غنمي)
- 1 بصلة متوسطة الحجم
- 2 سنات ثوم
- بقدونس
- ملح
- فلفل أسود
- كمون
- 5 بيضات

طريقة التحضير

- غلي 4 بيضات واحتفظي بواحدة جانبا.
- في إناء ضعي اللحم المفروم، وقطعي البصل قطعاً صغيرة جدا مع الثوم .
- قطعي البقدونس ثم ضعي الملح والفلفل الأسود.
- إدهني الشعيرات قليلاً بالزيت .
- حبة البيض المتبقية، أحلطي بأطراف الأصابع .
- شكلي مستطيلاً باللحم المفروم .
- رتبي البيضات الأربع المقشرة متتالية على طول المستطيل، ثم ضعي عليها اللحم المفروم للحصول على خبزة من اللحم .
- قطعي البصل دوائر رقيقة وقلبيها على نار هادئة في قليل من الزيت .
- أدهني صينية الفرن، ضعي عليها الخبزة واحجزبها في الفرن قطعها دوائر.

Pain de viande hachée خبز اللحم المفروم



INGRÉDIENTS

- 200 g de pâte (coquillettes) - 200 g de spaghetti - 1 verre de riz - 200 g de pois-chiche la veille - 200 g de lentilles trempés depuis au moins 2 heures - 4 oignons frits dans 2 c à soupe d'huile.

POUR LA SAUCE TOMATE :

- 3 c à soupe d'huile - 2 tomates + 1 c à soupe de concentré - 2 gousses d'ail.

PRÉPARATION

- Trempez les pois-chiches la veille dans l'eau.
- Trempez les lentilles dans l'eau pendant au moins 2 heures.
- Faites cuire les pois-chiches et les lentilles séparément dans l'eau bouillante salée.
- Faites cuire aussi et séparément les pâtes, les spaghettis et le riz à l'eau bouillante salée.
- Pendant leurs cuisson, épluchez les oignons, coupez les en fines lamelles et faites-les fondre dans 2 c à soupe d'huile.
- Préparez aussi la sauce tomate : faites revenir les gousses d'ail coupées en morceaux dans 3 c à soupe d'huile, ajoutez les 2 tomates pelées et coupées en morceaux, puis la cuillère de concentré de tomate, le laurier - salez - poivrez - faites cuire en remuant de temps en temps.
- Après la cuisson des légumes secs et des pâtes, égouttez le tout dans une passoire. Mélangez les légumes secs les pâtes et le riz.
- Dressez sur un plat de service. Versez dessus les oignons frits et confits et finalement arrosez de sauce tomate. Servez chaud.

المقادير

- 200غ من المعكرونة أصداف
- 200غ سباقيتي
- 1 كأس أرز ٢٠٠غ من الحميصه
- 200غ من العدس المبلل من ساعتين على الأقل
- 4 بصلات مقليه في ملعقتين من الزيت

صلصة الطماطم

- 3 أملاعق أكل من الزيت
- 2 جبنا طماطم + 1ملعقة من مركز الطماطم
- 2 سنتان ثوم - 1 ورقة رند
- ملح - فلفل أسود

طريقة التحضير

- بللي الحميصه ليله من قبل في الماء .
- بللي العدس في الماء ساعتين على الأقل غلي المعكرونة والأرز والسباقيتي كل على حدى .
- غلي الحميصه والعدس كل على حدى في الماء المالح .
- أثناء غليان كل منهما قشري البصل واقطعيه دوائر رقيقة وذليها في ملعقتين من الزيت .
- حضري كذلك صلصة الطماطم .
- قللي سنات الثوم المقطعة صغيرة جدا في ثلاث ملاعق من الزيت أضيفي جبتي الطماطم المقشرة والمقطعة قطعاً صغيرة ثم ملعة من مركز الطماطم والرند مع الملح والفلفل الأسود .
- اتركي الكل ينضج مع التحريك من حين لآخر .
- بعد نضج الخضار الجافة والعجائن . قطري الكل في كسكاس وامزجي الكل مع الأرز .
- ضعي في طبق التقديم واسكي عليها البصل المقلي و المصبر ثم اسقيها بصلصة الطماطم لتقدمها ساخنة .

El kouchayri الكشيري



Escalopes de poulet gratinées

صدر الدجاج محمرة

INGRÉDIENTS

- 500 g d'escalope de poulet (ou de dinde)
- 3 oignons moyens
- 5 à 6 gousses d'ail
- 2 à 3 c à soupe d'huile
- 1 c à soupe de farine
- Un verre de lait
- Poivre - Sel
- Noix de muscade râpées
- Une boîte de champignons coupés en lamelles
- 2 portions de fromage fondu.

PRÉPARATION

- Faites revenir les oignons coupés en tous petits morceaux avec l'ail en tous petits morceaux aussi dans un poêle avec l'huile pendant une vingtaine de mn à petit feu et en remuant de temps en temps.
- Faites cuire les escalopes rapidement sur les oignons confits.
- Salez - Poivrez.
- Ajoutez les champignons égouttés aux oignons dans la poêle.
- Saupoudrez le tout avec la cuillère de farine -remuez.
- Versez dessus le verre de lait remuez, musardez.
- Ajoutez à la fin les deux portions de fromage.
- Nappez les escalopes de cette sauce.
- Faites gratiner au four une dizaine de mn.
- Servez chaud.

المقادير

- 500غ من صدور الدجاج أو الديك الرومي
- 3 بصلات متوسطة الحجم
- 5 - 6 سنات ثوم
- 2 أو 3 ملاعق من الزيت
- 1ملعقة أكل من الطحين
- 1 كأس حليب
- ملح- فلفل أكل
- جوزة الطيب مبشورة
- 1-علبة من الفطر مقطعة شرائح
- مقدران من الجبن الذائب

طريقة التحضير

- قلي البصل المقطع قطعاً صغيرة والثوم المقطع قطعاً صغيرة في مقلاة بالزيت مدة 20د على نار هادئة مع التحريك من حين لآخر.
- أنضجى الصدور على البصل بسرعة، أضيفي لها الملح والفلفل الأسود، ثم الفطر المقطر.
- رشى الكل بمعلقة الطحين ثم حركي.
- إسكبي كأس الحليب وحركي ثم أضيفي جوزة الطيب
- في الأخير أضيفي مقدارين الجبن الذائب .
- ضعي طبقة من هذه الصلصة على صدور الدجاج ضعها في الفرن لتحممر مدة 10د .
- يقدم باردا .



Charlotte au chocolat شرلوط بالشكولاتة

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 1/2 l de lait
- 4 tablettes de chocolat
- 100 g de sucre
- 1 cuillère à café de maïzena
- 8 biscuits à la cuiller
- Quelques amandes (facultatif)
- Beurre

PRÉPARATION

- Faites bouillir le lait avec le chocolat en morceaux.
- Pendant ce temps travaillez les jaunes d'oeufs avec le sucre et la maïzena
- Versez peu à peu le lait bouillant dessus.
- Remettez le mélange sur le feu sans cesser de tourner pour faire épaissir la crème.
- Retirez du feu, laissez tiédir et ajouter les blancs battus en neige très ferme puis les biscuits finement écrasés.
- Versez dans le moule à flan bien beurré et faire cuire au four très doux et au bain-marie pendant 40 minutes environ.
- Laissez refroidie avant de démouler.
- Garnissez avec quelques amandes.

المقادير

- 3 بيضات و 1/2 ل حليب
- 4 علب شكولاتة
- 100 غ سكر
- 1 ملعقة قهوة نشاء
- بعض حبات اللوز (غير الضروري)
- زبدة

طريقة التحضير

- غلي الحليب مع قطع الشكولاتة .
- في هذه الأثناء، أمزجي جيدا صفار البيض مع السكر والنشاء، وصبي عليها تدريجيا الحليب المغلي.
- أعيدي وضع المزيج على النار دون التوقف عن التحريك كي تتماسك الكريمة.
- إسحبي من الفرن واتركيها تدمأ، ثم أضيفي لها بيض البيض المحفوق كالثلج مع البسكوي المهشم ناعما.
- اسكبي في قالب الفلان، مدهون بسخاء، واخبزيها في فرن هادئ في حمام ماري مدة 40 د.
- اتركيها تبرد قبل إخراجها من القالب.
- زيني ببعض حبات اللوز.



INGRÉDIENTS

- 1 Kg de raisins secs sans pépin
- 1 ouillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de kubèbe en poudre
- à peu près 1 verre à thé de miel
- si possible, 1 cuillère à soupe de miel d'abeille.

PRÉPARATION

- Lavez et égouttez les raisins secs.
- Faites cuire sur le haut du couscoussier à la vapeur durant une heure.
- Versez sur une serviette propre et laissez sécher.
- Après refroidissement, chauffez le miel
- Versez les raisins secs cuits et refroidis dans une terrine.
- Saupoudrez de cannelle et de kubèbe, arrosez de miel.
- Après complet refroidissement, mettez dans bocal.

CONSEIL :

- Se conserve dans un endroit frais pendant 1 mois.
- Se conserve également au con

المقادير

- 1 كغ من الزبيب متزوع النوى
- 1ملعقة قهوة من القرفة
- 1ملعقة قهوة كبابة مرحية
- 1حوالي 1كأس شاي من العسل
- وإن أمكن 1ملعقة أكل من عسل النحل

طريقة التحضير

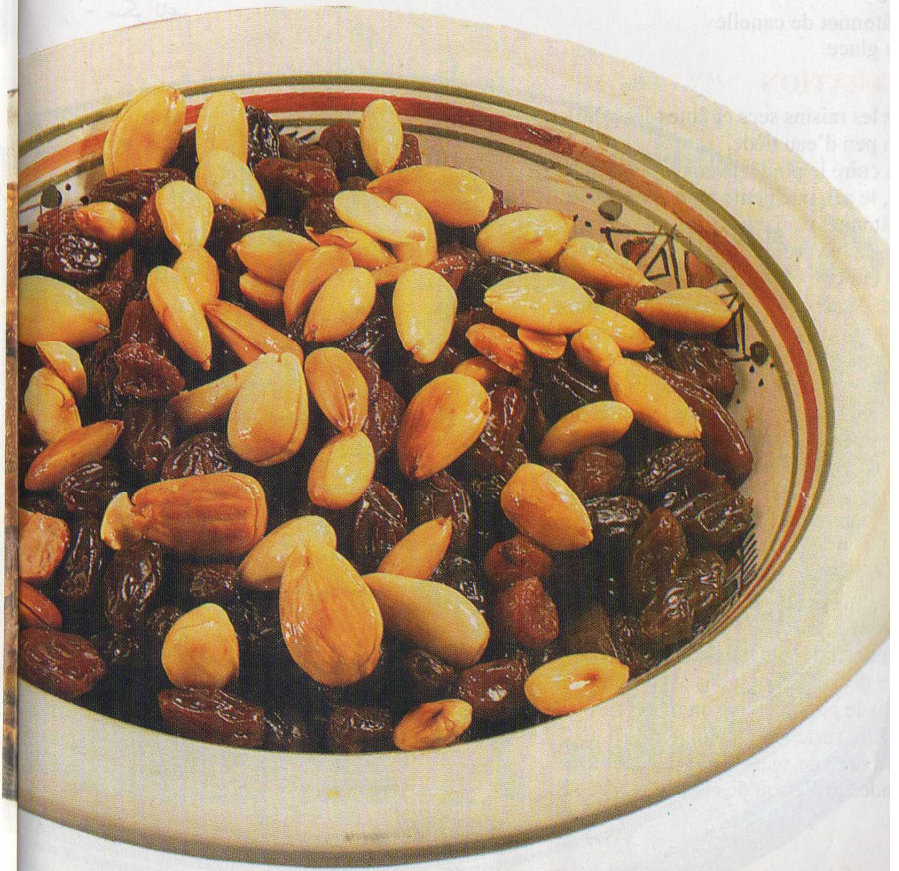
- أغسلي الزبيب وفوريه مدة 1 سا .
- إسكبيه في منديل نظيف لتجفيفه.
- بعد أن يبرد سخني العسل.
- إسكيي الزبيب الناضج بعد أن يبرد في إناء ذري عليه القرفة والكبابة واسقيه بالعسل
- بعد أن يبرد تماما، احتفظي به في غناء زجاجي محكم الإغلاق .

نصائح

- يحفظ في مكان بارد مدة شهر واحد
- كما يمكن حفظه في الثلاجة

Marqua bel assel

مرقة بالعسل



Le vermicelle medfoun

شعيرات مدفونة

INGRÉDIENTS

- 500 g de vermicelle (1 sachet)
- La moitié d'un poulet
- 4 oignons
- 1 verre de raisins secs
- Huile
- Smen
- Sel
- Poivre
- Un bâtonnet de cannelle
- Sucre glace

PRÉPARATION

- Lavez les raisins secs et faites-les gonfler dans un peu d'eau tiède.
- Faites cuire le poulet avec un peu de smen, d'huile, le sel, une petite pincée de poivre et un bâtonnet de cannelle.
- Enduisez le vermicelle légèrement d'huile.
- Faites cuire le vermicelle à la vapeur (comme le couscous) pendant une dizaine de minutes puis versez-le dans une marmite et arrosez-le de sauce dans laquelle à cuit le poulet tout en remuant de temps en temps.
- Coupez les oignons en fines lamelles-faites revenir à petit feu avec un petit d'huile.
- A mi- cuisson des oignons, ajoutez les raisins secs égouttés et continuez à remuer jusqu'à la cuisson des oignons et des raisins secs.
- Désossez la viande de poulet et coupez-la en petits morceaux.
- Sur un plat de service versez la moitié de vermicelle cuit et chaud étalez.
- Versez dessus les oignons avec les raisins secs puis le poulet coupé en morceaux puis couvrez du reste vermicelle.
- Saupoudrez de sucre glace et décorez d'amandes grillés ou de cannelle en poudre.

المقادير

- 500 غ من الشعيرات (1 كيس)
- نصف دجاجة
- 100 بصلات
- 1 كأس زبيب - زيت
- سمن
- 1 عود قرفة
- سكر ناعم

طريقة التحضير

- اغسلي الزبيب واتركيه في قليل من الماء الدافئ.
- أطهي الدجاج في قليل من السمن والزيت، وقرصة صغيرة من الفلفل الأسود وعود القرفة.
- إدهني الشعيرات قليلا بالزيت.
- فوري هذه الشعيرات مثل الكسكس مدة 10د، ثم ضعها داخل طنجرة واسقيها بالمرق الذي طهوت فيه الدجاج وحركي من حين لآخر.
- قطعي البصل دوائر رقيقة وقلبيها على نار هادئة في قليل من الزيت.
- في منتصف مدة طهو البصل، أضيفي الزبيب المقطر وواصل التحريك حتى ينضج.
- انزع العظام من الدجاج واقطعيها قطعاً صغيرة.
- ضعي نصف كمية الشعيرات الساخنة في طبق التقديم وسرحيها، اسكي عليها البصل و الزبيب ثم الدجاج المقطع لتغطيها في الأخير بما تبقى من الشعيرات.
- ذري عليها السكر الناعم وزينيها باللوز المحمص أو القرفة المرحية.



Hrissa verte هريسة خضراء

INGRÉDIENTS

- 500 g de piments verts bien forts
- 4 gousses d'ail
- Un peu de coriandre
- Fraîche ciselée
- Sel
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- Coupez les piments forts en morceaux en éliminant les graines.
- Mélangez avec l'ail épluché et coupé en morceaux, la coriandre ciselée et le sel.
- Mixez l'ensemble afin d'obtenir une "pâte" verte.
- Incorporez de l'huile d'olive - mélangez intimement -
- Mettez dans un bocal et placez au frigo.

REMARQUE

Vous pouvez remplir de petites boîte en plastique pour congeler.

المقادير

- 500 غ من الفلفل الأخضر الحار جدا
- 4 سنات من الثوم
- قليل من القصير الطازج
- حشيش مقطفة
- ملح و زيت الزيتون

طريقة التحضير

- قطعي الفلفل قطعاً بعد نزع البذور.
- امزجيه مع الثوم المقشر والمقطع والقصير والملح .
- أرحي الكل للحصول على عجينة .
- أضيفي زيت الزيتون واخلطي جيداً .
- ضعي في وعاء زجاجي مغلق واحفظيه في الثلاجة .

ملاحظة

يمكنك ملء علب بلاستيكية صغيرة، وحفظها في الثلاجة لتتجمد .



INGRÉDIENTS

PATES :

- 3 Verre de farine - 1 verre de beurre ou de margarine fondu - Une pincée de sel.
- 1 oeuf.

FARCE :

- 250 g de viande hachée - 1 oignon - 1/2 verre de lait - 1 c à soupe rase de maïzena-Sel, Poivre - Noix de muscade râpée - Une noix de beurre + 1 c à soupe d'huile - un oeuf - Huile pour friture.

PRÉPARATION

- Mélangez le beurre fondu tiède avec la farine
- Ajoutez une pincée de sel
- Battez l'oeuf et ajoutez-le au mélange farine et beurre fondu en mélangeant du bout des doigts afin d'obtenir une pâte malléable (si besoin est ajoutez encore un peu d'oeuf).
- Laissez reposer la pâte le temps de mélanger la farce - Faites reposer l'oignon coupé en petits morceaux avec une noix de beurre et la cuillère d'huile.
- Quand les oignons deviennent transparents, ajouter la viande hachée - salez - poivrez.
- Remuez sans cesse.
- Diluez la maïzena dans le lait et ajoutez la au mélange oignons + viande hachée - ajoutez une pincée de noix de muscade râpée. - Faites épaissir tout en remuant puis retirez au milieu.
- Badigeonnez le pourtour du cercle de pâte avec l'oeuf battu, recouvrez d'un autre disque de pâte saudez les 2 pâtes entres-elles en appuyant avec l'index.
- Continuez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte et de la farce. - Chauffez un bain de friture et faites frire ces beignets. - Egouttez sur du papier absorbant. - Consommez de préférence chauds.

المقادير

- 3 كؤوس طحين - قرصة ملح - 1 بيضة
- 1 كأس من الزبدة أو المارجرين الذاتية

للحشوة

- 250 غ لحم مفروم - بصلة
- 1/2 كأس حليب - 1 بيضة و زيت للقلي
- 1 ملعقة أكل ممسوحة من النشاء
- ملح و فلفل أسود - جوزة الطيب مبشورة
- مقدار جوزة من الزبدة + 1 ملعقة من الزيت

طريقة التحضير

- أمزجي الزبدة الدافئة مع الطحين، أضيفي الملح.
- اخفقي البيضة وأضيفيها للخليط مع المزج بأطراف الأصابع للحصول على عجينة قابلة للإستعمال لتרכيها ترتاح.
- قلي البصل المقطع إلى قطع صغيرة مع الزبدة وملعقة الزيت، عندما يصبح لونه شفافاً، أضيفي اللحم المفروم والملح والفلفل الأسود وحركي دون توقف.
- حللي النشاء في الحليب واضيفيه للخليط مع القليل من مبشور جوزة الطيب.
- أتركي الكل يتماسك على النار دون التوقف عن التحريك، ثم اسحبي.
- أفردى العجينة وشكلي منها دوائر، ضعي وسط كل منها ملعقة صغيرة من الحشوة، ادھني حوافها بالبيض المخفوق وغطيها بدائرة من العجينة الثانية واضغطي جيداً وواصل مع بقية الدوائر. اقلي الكل في الزيت الساخن وقطريه في ورق ممتص.
- من الأفضل استهلاكه ساخناً.

Beignets à la viande hachée

بييني باللحم المفروم



Escabèche اسكاباش

INGRÉDIENTS

- 1 kg de sardines
- 3 à 4 gousses d'ail
- Persil - Coriandre
- Sel - Poivre - Cumin
- Paprika
- 2 gros oignons
- Huile pour friture

PRÉPARATION

- Ététez les sardines - lavez-les puis enlevez délicatement les arrêtes en prenant soin de ne pas séparer les 2 filets. Coupez les herbes et l'ail en petits morceaux - versez sur les sardines. Assaisonnez (sel, poivre, cumin, paprika) faites chauffer l'huile de friture. Joignez les poissons 2 à 2 en prenant garde un peu de d'ersa au milieu . Enfarinez et faites frire vos poissons - égouttez. Epluchez les oignons - coupez-les en fines lamelles et faites les frire dans 3 à 4 cuillère à soupe d'huile de friture de poisson, assaisonnez de sel, vous pouvez ajouter un peu de piquant. Déposez les poissons dans le plat de service. Versez dessus les oignons frits. Arrosez d'un filet de citron et consommez vos poissons tout de suit.

المقادير

- 1 كلغ سردين - 3 إلى 4 سنات من الثوم
- 3 بقدونس - قصير
- ملح - فلفل أسود
- كمون - فلفل عكري
- 2 بصلتان كبيرتان - زيت للقلي
- 1/2 حبة ليمون

طريقة التحضير

- أنزع رؤوس السردين اغسله ثم أنزع عموده الفقري بعناية حتى لا يفقد شكله .
- قطعي الاعشاب والثوم قطعا صغيرة . اسكبها على السردين وضعي عليها الملح والفلفل الأسود و الكمون والفلفل العكري .
- سخني الزيت ضمي كل سمكتين مع بعض مع الحفاظ على المدرسة في الوسط ، مرريها في الطحين واقليها ثم قطريها .
- قشري البصل اقطعيه دوائر رقيقة ثم اقليه في ملاعق أو 3 من الزيت التي نضج السردين فيها و -ضعي عليه القليل من الملح والفلفل الأسود و الكمون كما يمكنك إضافة بعض الحار حسب الذوق
- ضعي السمك في طبق التقديم اسكي عليه البصل المقلي واسقيه بعصير الليمون



Gateau de petit pois حلوى بالجلبانة

INGRÉDIENTS

- 1kg 500 de petit pois.
- 2 pommes de terre
- 5 oeufs
- 1/2 l de fromage râpé
- Sel - Poivre
- Noix de muscade râpée
- 1 noix de beurre
- Un cube de jumbo (poulet)

PRÉPARATION

- Ecossez les petits pois.
- Epluchez les pommes de terre et coupez-les en petit dés.
- Faites bouillir un litre d'eau avec le jumbo de poulet.
- Ajoutez une noix de beurre et faites-y cuire les petites pois.
- Ami-cuisant ajoutez les dés de pommes de terre, terminez la cuisson.
- Egouttez les légumes cuits.
- Battez les 5 oeufs avec un peu de sel, une pincée de poivre et un peu de noix de muscade râpée - ajoutez le fromage râpé.
- Ajoutez le demi litre de lait et les légumes.
- Versez le tout dans un moule beurré et faites cuire à four moyen pendant 45 mn environ.
- Démoulez.

المقادير

- 1 كغ 500 غ من البزلاء (الجلبانة)
- 2 حبتا بطاطا - 5 بيضات
- 50 غ جبن مبشور
- 1/2 ل حليب
- ملح - جوزة الطيب مبشورة
- فلفل أسود
- مقدار جوزة من الهند
- 1 مكعب من جومبو دجاج

طريقة التحضير

- فصصي البازلاء، قشري البطاطا وقطعها قطعاً صغيرة
- غلي لثرا من ماء مع مكعب، جومبو أضيفي الزبدة وأطبخي البازلاء.
- في منتصف مدة الطبخ، أضيفي قطع البطاطا واصلية عملية النضج.
- قطري الخضار الناضجة اخفقي البيضات الخمسة مع قليل من الملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب، وكذلك الجبن المبشور.
- أضيفي نصف لتر من الحليب والخضر ثم اسكبي الكل في قالب مدهون واخبزيه في فرن متوسط مدة 45 د تقريبا.
- أخرجي الوجبة من القالب وقدميها باردة أو ساخنة.



Jardiniere en gratin خضار محمرة في الفرن

INGRÉDIENTS

- 4 tomates
- 2 ou 3 courgettes
- 2 ou 3 aubergines
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Un poivron
- 9 verres à thé de lait
- 2 gros oeufs
- Sel et poivre

PRÉPARATION

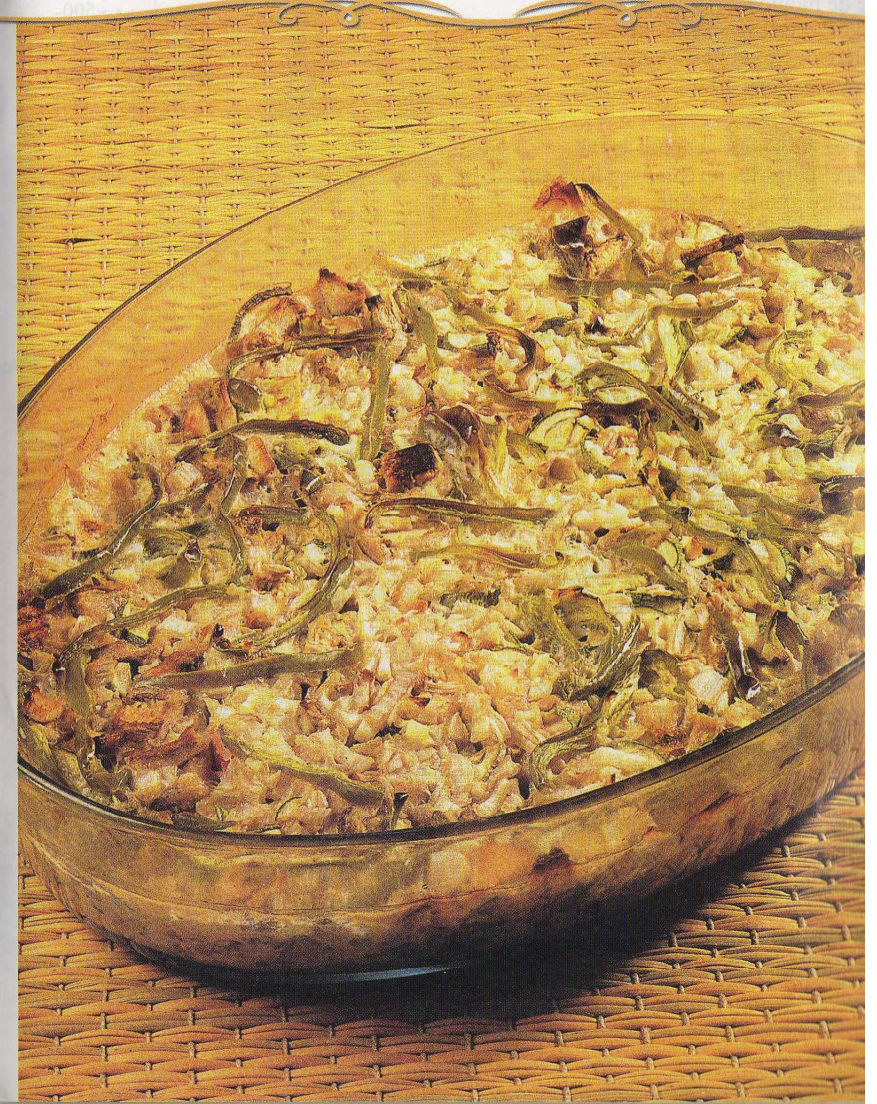
- Dans un plat à gratin, disposez successivement les rondelles de tomates, des dés de courgettes et d'aubergines, les oignons coupés en petits morceaux et l'ail haché puis le poivron en fines lamelles.
- Battez les oeufs avec le lait - salez - poivrez.
- Versez sur la jardinière de légumes et faites cuire au four pendant 45 mn à feu moyen.

المقادير

- 4 حبات طماطم
- 2 أو 3 حبات كوسة (قرعة)
- 2 أو 3 حبات باذنجان - 2 بصلتان
- 3 سنات ثوم
- 1 فلفل أخضر
- 9 كؤوس شاي من الحليب
- 2 بيضتان كبيرتان
- ملح - فلفل أسود

طريقة التحضير

- في صينية التخمير، ضعي على التوالي دوائر الطماطم قطع الكوسة و الباذنجان البصل المقطع قطعاً صغيرة والثوم المفروم وأحيراً الفلفل الأخضر المقطع دوائر رقيقة
- أخفقي البيض مع الحليب أضيفي الملح والفلفل الأسود.
- واسكبيه على الخضار وضعي الكل في الفرن مدة 45 د على نار متوسطة.



INGRÉDIENTS

- Une douzaine de feuilles de diouls - La moitié d'un gros poulet. - 500 g de viande hachée de mouton. - 4 gros oignons
- Persil - Coriandre - Sel - Poivre
- 1 cuillère de Smen ou de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile. - 6 oeuf.

PRÉPARATION

- Epluchez 3 oignons - coupez-les en lamelles et faites-les revenir avec le smen et la cuillère à soupe d'huile.
- Ajoutez la viande de poulet avec les herbes ciselées (persil et coriandre)
- Salez - Poivrez. - Couvrez et faites cuire à petit feu sans ajouter de l'eau.
- Après cuisson du poulet, retirez la viande et désossez-la. - Réduisez la sauce au maximum afin qu'il ne reste que les oignons avec les herbes. - Ajoutez les oeufs à cette sauce et mélangez comme pour préparer des oeufs brouillés réservez - Dans une petite marmite, faites revenir un oignon coupé en tous petits morceaux avec un peu de smen - Ajoutez la viande de mouton hachée, un peu de sel et un peu de poivre - remuez et faites sécher. - Beurrez abondamment un petit moule à Baklawa ou un tajjine. - Faites se chevaucher 3 feuilles de diouls la moitié dans le moule et l'autre moitié à l'intérieur (afin de diouls la moitié dans le moule et l'autre moitié à l'extérieur (afin de couvrir par la suite les viandes) puis placez une feuille au milieu.
- Etalez dessus la viande de poulet désossée.
- Couvrez de 2 feuilles de diouls. - Terminez par la viande hachée. Faites couvrir entièrement la bastella de diouls
- Eparpillez des morceaux de beurre par dessus et faites cuire au four jusqu'à ce qu'elle dore.

المقادير

- 2 اوراق ديول نصف دجاجة كبيرة
- 500 غ من لحم مرعي غنمي
- 4 بصلات كبيرة
- بقدونس وقصير (حشيش)
- 1 ملح - فلفل أسود
- 1 ملعقة سمن أو زبدة
- ملعقة أكل من الزيت بيضات

طريقة التحضير

- قشري ثلاث بصلات، قطعها دوائر وقلبيها مع السمن وملعقة الزيت. أضيفي له لحم الدجاج والأعشاب المقطعة قصير وبقدونس مع الملح والفلفل الأسود.
- غطي الطنجرة واتركيها تنضج على نار هادئة دون إضافة الماء.
- بعد نضج الدجاج، اسحبها واتزعي العظام منه. اتركي المرق ينقص على النار حتى لا يبق في الطنجرة إلا البصل والعشاب. أضيفي لها البيض وحركي ثم احفظيها جانبا.
- في إناء صغيرة قطعي البصلة المتبقية إلى قطع صغيرة مع قليل من السمن، أضيفي لحم الغنمي المفروم مع قليل من الملح وقليل من الفلفل الأسود حركي واتركيها تجف ادهني بسخاء صينية باقلاوة أو طاجينا. ضعي 3 أوراق من الديول بعضها داخل الصينية وبعضها الآخر خارجها لكي تغطي بها اللحم في النهاية ثم ضعي ورقة في الوسط ضعي فوقها خليط البيض والبصل والأعشاب
- غطي بورتين أخرتين من أوراق الديول المهني باللحم المفروم
- غطي البسطيلة، كليا بأوراق الديول ثم انثري عليها قطعاً من الزبدة، واحبزها من الفرن حتى تأخذ لونا ذهبيا.

Bestella البسطيلة



- Une douzaine de feuilles de ciboulette
- moitié d'un gros poulet - 500 g de viande
- 1 cuillère de Safran ou de Safran
- 1 cuillère à soupe d'huile - 4 cuillères

INGRÉDIENTS

- 500 g de blanc de poulet
- Découpé en gros dés

Marinade :

- 1 petit oignon émincé
- 12 verre à thé d'huile
- 1 petite cuillère de grains de
- Coriandre pilés - 1 petite cuillère de ras el hanout (4 épices) - poivre
- Le jus d'1/2 citron
- Une pincée de sel
- Eventuellement des morceaux d'oignons et de poivrons.

PRÉPARATION

- Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients.
- Incorporez les cubes de poulet.
- Versez le tout dans une boîte-mettez au frigo toute une nuit.
- le lendemain, égouttez les dés de poulet et enfiler la viande sur de longues brochettes en intercalant avec des morceaux d'oignons et de poivrons.
- Faites chauffer au maximum un barbecue ou le grill four et grillez les brochettes une dizaine de minutes en arrosant de temps en temps avec la marinade.
- Servez chaud.

المقادير
500 غ من صدر الدجاج مقطع قطعاً كبيرة

مريناد

- 1 بصلة مقطعة ناعماً
- 1/2 كأس شاي من الزيت
- 1 ملعقة صغيرة من القصير المرحي
- بذور القصير
- 1 ملعقة صغيرة من رأس الحانوت
- فلفل أسود عصير 1/2 حبة ليمون
- قرصة ملح
- قطع من البصل والفلفل الأخضر

طريقة التحضير

- حضري الماريناد بمزج المقادير كلها.
- ضعي بها قطع الدجاج مكعبات.
- إسكبي الكل في علبه تضعينها في الثلاجة مدة ليلة كاملة.
- في الغد قطري قطع الدجاج، وصففيها في أعواد الشواء الطويلة و تجعلين بينها قطعاً من البصل والفلفل الأخضر.
- سخني لأقصى درجة الشواية أو الفرن، وأشوي مدة 10د مع سقيها من حين لآخر بالماريناد يقدم ساخناً.

Brochettes de poulet

بروشات الدجاج



Pâté de foie de volaille باتي بكبد الدجاج

INGRÉDIENTS

- 1 kg de foie de volaille
- 4 oeufs
- Persil
- 4 gousses d'ail
- Poivre - Sel
- Cumin

PRÉPARATION

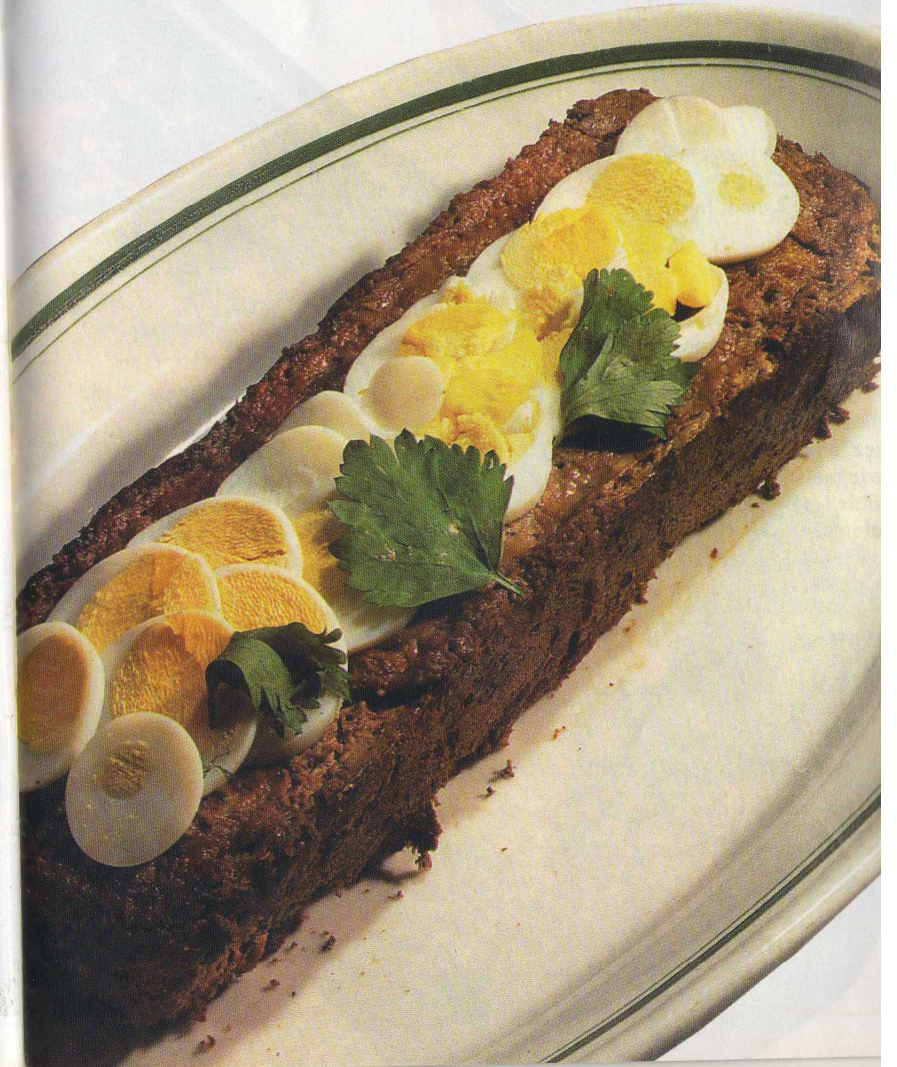
- Nettoyez les foies de volailles et des coeurs.
 - Passez les foies les coeurs, le persil et les gousses d'ail dans un mixeur.
 - Epicez-ajoutez les oeufs.
 - Graissez un moule à cake (ou un moule rond).
 - Verser la préparation dans le moule.
 - Faites cuire au four.
 - Servez chaud ou froid.
- A défaut de mixeur, utiliser un moulin à légumes manuel.

المقادير

- 1 كغ من كبد الطيور
- 4 بيضات
- بقدونس
- 4 سنات ثوم
- ملح - فلفل أسود - كمون

طريقة التحضير

- نظفي كبد الدجاج وقلوبها.
- ضعي الكبد والبقدونس وسنات الثوم في الرحي الكهربائي.
- أضيفي الفلفل الأسود والبيض.
- ادهني قالب الكيك (أو قالباً مستديراً).
- إسكبي الخليط عليه، واخبزيه في الفرن، يقم ساخناً أو بارداً.
- إذا لم يتوفر لك الرحي الكهربائي Mixer يمكنك استخدام الرحي اليدوي.



Karan

كران

INGRÉDIENTS

- 1 bol de farine de pois chiche.
- 3 bols et demi d'eau
- Un demi verre à thé d'huile .
- Sel - cumin.

PRÉPARATION

- Deux heures à l'avance, mélangez dans une grande terrine la farine de pois chiche avec l'eau, l'huile, le sel et le cumin - couvrez et laissez en attente.
- Deux heures après, chauffez le four.
- Graissez le plat à gratin.
- Versez le mélange et faites cuire au four. (Si possible les deux feux en même temps; le four et le gril).
- Servez chaud. Saupoudrez de cumin - et pour les amateurs avec un peu de hrour.

المقادير

- 1 كوب من طحين الحميصه
- 3 أكواب ونصف ماء
- 1/2 كأس شاي من الزيت
- ملح
- كمون

طريقة التحضير

- أمزجي في إناء كبير طحين الحميصه مع الماء والزيت والملح والكمون ساعتين من قبل .
- غطي واتركيها في الانتظار.
- بعد ساعتين،سخن الفرن ادھني قالب التحميص،اسكي المزيج واخبزيه في الفرن .
- يقدم ساخنا مرشوشا بالكمون ،ولھوأة الحرور أن يضيفوا منها ما يفضلون .



Crevettes sautées

قمرون مقلي

INGRÉDIENTS

- 1 kg de belles crevettes
- Un gros oignon
- 4 ou 5 gousses d'ail
- Un petit bouquet de coriandre
- Sel - Poivre
- 4 c à soupe d'huile

PRÉPARATION

- Lavez les crevettes-Egouttez-les.
- Versez-les sans les décortiquer dans une sauteuse.
- Râpez dessus l'oignon - Coupez l'ail en petits morceaux.
- Ciselez la coriandre.
- Salez-Poivrez.
- Ajoutez l'huile.
- Sautez les crevettes à feu vif tout en remuant pendant 10 mn.
- Servez chaud.

المقادير

- 1 كغ من القمرون ذو نوعية الرفيعة
- بصلة كبيرة 4 إلى 5 سنات من الثوم
- ربطة صغيرة من القصير (الحشيش)
- ملح - فلفل أسود
- 4 ملاعق أكل زيت

طريقة التحضير

- اغسلي القمرون وقطريه .
- ضعيه دون نزع قشرته في مقلاة .
- أبشري عليه البصل، وقطعي الثوم صغيرا .
- أقطعي الحشيش، وأضيفي الملح والفلفل الأسود مع الزيت .
- أقلي القمرون على النار مع التحريك مدة 10 دقائق ساختا .



Sommaire



2
Taboulé
تابولي



4
Crêpes au poulet
كريب بالدجاج



6
Tarte au poulet
طورطة بالدجاج



10
Pain de viande hachée
خبز اللحم المفروم



12
El kouchayri
الكشيري



14
Escalopes de poulet gratinées
صدور الدجاج محمرة



16
Charlotte au chocolat
شربوط بالشكولاتة



18
Marqua bel assel
مرقة بالعسل



20
Le vermicelle medfoun
شعيرات مدفونة

فهرس



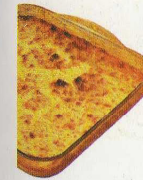
20
Hrisa verte
هريسة خضراء



22
Beignets à la viande hachée
بيني بالحلم المفروم



24
Escabèche
اسكاباش



26
Gateau de petits pois
حلوى بالجبانة



28
Jardiniere en gratin
خضار محمرة في القرن



30
Bestella
البيسطيلة



32
Brochettes de poulet
بروشات الدجاج



34
Pâté de foie de volaill
باتي بكبد الدجاج



36
Karan
كران



38
Crevettes sautées
قمرون مقلي