

www.cuisine4arabe.com

صع فطوركوم Saha F'tourkoum

مضاهان كرىم
السيدة بوحامد

Par madame Bouhamed

Par madame Bouhamed

Tirage limité interdit à la vente offert par

ceVital

Salade d'aubergines

Ingrédients:

- 1kg d'aubergines.
- 2 tomates fermes.
- Zeste d'un citron.
- 1/3 verre à thé de jus de citron.
- 1 verre à thé d'huile d'olive.
- 5 Grosses gousses d'ail finement pilées.
- 1/2 botte de coriandre finement hachée.
- Sel, poivre
- Huile Fleurial plus pour friture.

Préparation :

- Coupez les aubergines en tranches ou en cubes, salez, dorez à l'huile et égouttez sur du papier absorbant.
- Mélangez l'ail avec le zeste du citron, le sel, le poivre, la coriandre, le jus du citron et l'huile d'olive.
- Versez sur les aubergines, remuez.
Servez la salade entourée de tranches de tomate.

سلطة باذنجان

المقادير :

- كيلو باذنجان
- 2 حبات طماطم
- مبشور ليمونة
- 1/3 كوب شاي عصير ليمون
- مقدار كوب شاي زيت زيتون
- 5 فصوص كبيرة ثوم مدقوق
- نصف ربطلة كزبرة مفرومة (حشيش مقطفة)
- ملح ، فلفل
- زيت فلوريال بلوس

التحضير :

- يقطع الباذنجان على شكل شرائح أو مكعبات ، يملح ويقلى في الزيت ، يوضع فوق ورق مجفف.
- يمزج الثوم مع مبشور الليمون ، الملح ، الفلفل ، الكزبرة ، عصير الليمون وزيت الزيتون.
- يفرغ المزيج فوق الباذنجان ، يخلط الكل .
- تقدم السلطة مع شرائح الطماطم.



Salade de pommes de terre et de haricots



Ingrédients :

- 500g de pommes de terre cuites à l'eau.
- 500g de haricots verts cuits à l'eau.
- 1 pot de yaourt nature.
- 1 c à s de menthe finement hachée.
- 2 c à s de coriandre hachée.
- Quelques Filets d'anchois à l'huile ou au sel.
- 1/4 c à c de piment rouge fort.
- 4 c à s d'huile Fleurial plus.
- 4 c à s de jus de citron.
- Sel, poivre.
- Cubes de tomates.
- 1 cube de bouillon de poulet.

Préparation :

- Préparez un bouillon avec le cube et 1 verre d'eau chaude, laissez refroidir.
- Mélangez l'huile, le yaourt, le sel, le poivre la coriandre, la menthe, le jus de citron et le piment. Ajoutez quelques cuillères de bouillon pour obtenir une sauce plus liquide mais onctueuse.
- Versez la moitié de la sauce sur les pommes de terre coupées en cubes, et l'autre moitié sur les haricots.
- Mettre la salade dans le plat de service, décorez de cubes de tomates et de filets d'anchois.

سلطة بطاطا و فاصوليا

المقادير :

- 500 غ بطاطا مسلوقة
- 500 غ فاصوليا خضراء مسلوقة
- علبه ياغورت طبيعي
- ملعقة نعناع مفروم
- 2 ملاعق كزبرة خضراء مفرومة
- شرائح أنشوا بالزيت أو مهلحة
- 1/4 ملعقة فلفل أحمر حار
- 4 ملاعق زيت فلوريال بلوس
- 4 ملاعق عصير ليمون
- ملح ، فلفل
- طماطم مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- مكعب مرق الدجاج

التحضير :

• يحضر مرق بمكعب الدجاج وكوب ماء ساخن ، يترك حتى يبرد.

• يمزج الزيت، الياغورت، الملح، الفلفل ، الكزبرة، النعناع ،عصير الليمون والفلفل الحار، تضاف بعض ملاعق مرق دجاج

للحصول على شبه صلصة جازية.

• يفرغ نصفه فوق البطاطا المقطعة على شكل مكعبات و النصق الآخر فوق الفاصوليا.

• توضع السلطة في طبق التقديم وتزين بقطع الطماطم وشرائح الانشوا.

Hrira au vermicelle

Ingrédients :

- 250g de mouton.
- 1 poignée de pois-chiches .
- 1 poignée de lentilles cuites à part .
- 3 branches de céleri.
- 1 botte de coriandre.
- 1 kg de tomate.
- 1 c à s de tomate concentrée.
- 2 oignons .
- 1/2 c à c de gingembre.
- 1/4 c de poivre de Jamaïque(kebbaba)
- 1 c à c de Carvin.
- 1 c à c de curcuma.
- 1/2 c à c de poivre noir.
- 1/2 c à c de cannelle.
- 1/2 c à c de coriandre en poudre.
- 1 c à c de safran.
- 1 c à s de smen Médina.
- 200g de farine.
- 1/2 verre à thé de vermicelle.
- 1 citron.
- Sel.

Préparation :

- Faire un mélange avec toutes les épices.
- Mettre la viande dans une marmite avec les oignons pelés entiers, 1 c a café de mélange d'épices, le sel, les branches de céleri attachées avec 1/2 botte de coriandre, les pois chiches, couvrir d'eau et laisser cuire. Retirez les oignons.
- Faire rissoler la tomate réduite en purée dans le smen avec le concentré, mouillez d' 1 L d'eau et laisser cuire 15 mn. Versez le bouillon de la viande dans la marmite de tomate.
- Délayez la farine dans 1 L d'eau froide, versez dans la marmite hors du feu en remuant, remettre sur le feu et continuez de remuer jusqu'à ce que reprenne l'ébullition, mettre les lentilles.
- Laissez cuire 15 mn, ajoutez la viande, les pois chiches et le vermicelle, laissez mijoter encore 5 mn.
- Mixez ou pilez le reste de coriandre, mettre dans la marmite les 2 dernière minute, éteignez la marmite et ajoutez 1 c à café de mélange d'épices, servir avec du citron.



حريرة بالشعرية

Pure

- 250 غ لحم خروف مطحونة
- حفنة حمص
- جفنة عدس مطبوخ جانباً أسود
- 3 اغصان كرافس
- ربطة كزبرة خضراء مطحونة
- 2 حبات بصل
- كيلو طماطم
- ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1/2 ملعقة سكنجبير
- شعرية
- ملعقة كروية
- 1/4 ملعقة كبابة
- ملعقة كركم
- 1/4 ملعقة فلفل
- 1/2 ملعقة قرفة
- 1/2 ملعقة كزبرة

التحضير :

- أخلطي كل التوابل للحصول على خليط التوابل الخاص بالحريرة .
- ضعي اللحم في طنجرة مع البصل مقشر غير مقطع ، ملعقة قهوة خليط التوابل ، الملح ، اغصان الكرافس مربوطة مع نصف ربطة الكزبرة والحمص ، غطي الكل بالماء واتركي الكل ينضج ثم إنزعي البصل .
- قلي الطماطم مع الطماطم المصبرة والسمن ، مرقي بلتر ماء و اتركها تنضج مدة 15 د .
- أفرغي مرق اللحم في طنجرة الطماطم مع ترك اللحم والحمص أسفل الطنجرة .
- حلي الطحين في 1ل ماء بارد و أفرغيه في الطنجرة بعدما عن النار ، أعيدتها بعد ذلك فوق النار مع التحريك دون إنقطاع حتى يبدأ الغليان ، أضيفي العدس واتركي المرق ينضج 15 د .

- أضيفي اللحم ، الحمص و الشعرية ، اتركي الطنجرة تغلي مدة 5 د أخرى .
- قطعي باقي الكزبرة ، أضيفها في الدقائق الاخيرة ، اطفئ النار ، أضيفي ملعقة صغيرة خليط التوابل ، قدمي الحريرة مع الليمون

Boureks piquants aux oignons

بوراك حار بالبصل

Ingrédients :

- 500g d'oignons.
- 2 tomates moyennes.
- 2 piments forts.
- 1/2 c à s de tomate concentrée.
- 4 branches de menthe.
- 2 c à s de coriandre hachée.
- 1/2 c à s de carvi.
- Sel, poivre.
- 1 douzaine de diouls.
- 3 c à s d'huile Elio 2.
- Huile Elio pour friture.



Préparation :

- Coupez les oignons en lanières fines, faire fondre à petit feu sans couvrir la marmite.
- Ajoutez 1 piment haché et le 2ème entier, les tomates épluchées et coupées en petits cubes, le sel, le poivre, 2 branches de menthe entière, le carvi et la tomate concentrée, laissez cuire à petit feu 1/2 h sans couvrir la marmite.
- Retirez le piment entier, versez la préparation dans une passoire et égouttez, laissez refroidir.
- Ajoutez la coriandre hachée, les feuilles du reste de menthe hachée.
- Farcir les feuilles de briks en façonnant vos Boureks en triangles ou en cigares, faire frire, égoutter soigneusement.

المقادير :

- 500 غ بصل
- 2 حبات طماطم متوسطة
- 2 حبات فلفل حار
- 1/2 ملعقة آكل معجون طماطم
- 4 أغصان نعناع
- 2 ملاعق كزبرة خضراء مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة كروية
- ملح ، فلفل
- دزينة ديول
- 3 ملاعق زيت إيليو 2
- زيت إيليو 2 للقلي

التحضير :

- يقطع البصل إلى شرائح رقيقة ، يذبل على نار خفيفة في 3 ملاعق زيت دون تغطية الطنجرة .
- تضاف حبة فلفل حار مفرومة و تضاف الثانية صحيحة مع الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة ، الملح ، الفلفل ، الكروية ، 2 أغصان نعناع صحيحة و الطماطم المصبرة . تترك الطنجرة على نار هادئة دون تغطيتها مدة 1/2 ساء ، تحرك من حين لآخر .
- تنزع حبة الفلفل الصحيحة ، يفرغ محتوى الطنجرة في صفاية أو كسكاس ليقطر البصل و يبرد .
- تضاف الكزبرة المفرومة ، أوراق النعناع المتبقية مفرومة .
- يشكل البراك حسب الذوق مثلثات اوسيجار ، يقلى في زيت ساخنة و يقطر جيدا قبل تقديمه .

Bastilla individuelle

بسطيلة فردية

Ingrédients :

- 1 gros blanc de poulet.
- 1 petite poignée d'amandes entières mondées.
- 500g d'oignons hachés.
- 1 botte de persil.
- 5 œufs + 1 pour dorer.
- 1 verre à thé de sucre.
- 1 douzaine de diouls.
- 1/2 c à c de safran.
- 1 bâton de cannelle.
- 1/2 c à c de cannelle.
- 1/2 c à c de poivre noir.
- 1 c à s de smen Medina.
- Huile Elio 2.
- Sel.
- Sucre glace.

Préparation:

- faire dorer les amandes dans le smen, mettre de côté.
- Mettre dans la même marmite le poulet, les oignons, le sel, le poivre le bâton de cannelle, la moitié du sucre, le safran et 1 verre d'eau. laissez cuire le poulet.
- Retirez le poulet et le bâton de cannelle.
- Retirez le couvercle de la marmite pour faire évaporer toute la sauce, ajoutez dans la marmite le persil finement haché les 5 œufs battus, laissez le mélange épaissir et devenir comme une omelette.
- Emiettez le poulet, hachez les amandes grossièrement, mélangez le tout avec le reste du sucre et 1/2 c à c de cannelle.
- Façonnez des batilla avec des demi-feuilles de diouls en les farcissant.
- Etalez l'huile sur les deux surfaces, étalez ensuite l'œuf battu.
- Faire dorer au four, servir saupoudré de sucre glace et de cannelle.



المقادير :

- صدر دجاج كبير
- ربطة معدنوس
- سمن مدينة
- ملعقة قهوة فلفل اسود
- حفنة صغيرة لوز كامل مقشر
- 500 غ بصل مفروم فرما ناعما
- 5 بيضات + بيضة لدهن السطح
- إيليو 2 لدهن السطح
- 5 بيضات + بيضة
- مقدار كوب شاي سكر
- د زينة ديول
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران
- ملعقة قهوة قرفة
- عود قرفة
- 1/2 ملعقة قهوة قرفة
- 1/2 ملعقة قهوة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة سمن مدينة
- زيت إيليو 2
- ملح
- سكر ناعم

التحضير :

- ذوبي السمن وحمري فيه اللوز، إنزعيه جانبا ، ضعي في زيت قلي اللوز صدر الدجاج مع البصل ، الملح ، الفلفل ، عود القرفة ، الزعفران ، نصف كمية السكر و كوب ماء ، غطي الطنجرة و اتركها على النار حتى ينضج الدجاج ، إنزعيه جانبا مع عود القرفة .
- إنزعي غطاء الطنجرة و اتركها على النار حتى يتبخر كل المرق ، اضيفي إلى البصل ربطة المعدنوس مفرومة فرما ناعما و كذلك 5 بيضات مخفوقة ، اتركي الخليط يجمد تماما و يصبح كالعجة .

فتتي لحم الدجاج ، اطحنى اللوز طحنا خشنا و أخلطيه مع باقى السكر و نصف ملعقة قرفة .

شكلي البسطة في نصف ورقة ديول بعد حشوها بقليل من خليط البصل ، البيض ، الدجاج ، و قليل من خليط اللوز و السكر ، اقلبيها على شكل مثلثات .

اطلي سطحها بالزيت ثم بالبيضة المتبقية ، ضعها في الفرن حتى يحمر سطحها و قدمها مرشوشة بالسكر الناعم و القرفة .

El Ham bel khokh

اللحم بالخوخ

Ingrédients:

- 500 à 700g de viande de mouton
- 1 oignon haché
- 1 poignée de pois chiches
- 1 bâton de cannelle
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 1/2 c à c de poivre noir
- 1 c à c de sel
- 1/3c à s de smen Médina

Pour les croquettes:

- 1 kg de pomme de terre
- 300g de viande hachée
- 100g de farine
- 1/3 c à s de beurre
- 3 jaunes d'œuf
- 4 c à s de lait
- Sel, poivre
- 1/4c à c de cannelle
- 1/4c à c de safran

Autres ingrédients:

- Huile Elio 2pour friture.
- Persil haché.
- 1 bol de farine.

Préparation:

- Préparez une sauce avec la viande, le smen, l'oignon, le sel, le poivre, le bâton de cannelle la cannelle en poudre, et 1/2 verre d'eau, laissez mijoter 5 mn.
- Mouillez d'1 L d'eau, ajoutez les pois chiches, laissez cuire.
- Pelez, cuire les pommes de terre entières à la vapeur, réduire en purée fine, mettre dans une casserole sur le feu avec le beurre, le lait, le sel, le poivre et le safran, faire sécher en remuant.
- Façonnez des boulettes de la grosseur d'une petite noix avec la viande hachée, du sel, du poivre, la cannelle, mettre à cuire dans la sauce 15 mn. retirez, égouttez.

- Mettre les jaunes d'œufs dans la purée et la farine, divisez cette dernière en boulette de la grosseur d'une petite mandarine.
- Farcir chaque boulette de pommes de terre d'une boulette de viande, passez du blanc d'œuf sur chaque boulette, puis roulez-la dans la farine, faire dorer les boulettes dans l'huile chaude.
- Servez les boulettes décorées de feuille de persil ou de menthe, arrosez de sauce au moment de servir

المقادير:

- 500 إلى 700 غ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- حفنة حمص
- عود قرفة
- 2 قرصات قرفة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح
- 1/3 ملعقة صغيرة أكل سمن مدينة

2 للكريات:

- كيلو بطاطا
- 300 غ لحم مفروم
- 100 غ طحين
- 1/3 ملعقة زبدة
- 4 ملاعق حليب
- ملح، فلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران

التحضير:

- يحضر المرق باللحم، البصل، السمن، الملح، الفلفل، عود قرفة، والقرفة المطحونة ونصف كوب ماء، تترك الطنجرة على النار 5 د.
- تمرق الطنجرة بلتر ماء، يضاف الحمص، تترك على النار حتى ينضج اللحم و الحمص.
- تقشر البطاطا وتطبخ على البخار ثم تطحن طحنا ناعما توضع في إناء على النار مع الزبدة، الحليب، الملح، الفلفل والزعفران تحرك على النار حتى تجف.
- تشكل كريات بحجم جوزة صغيرة باللحم، الملح، الفلفل والقرفة، تطبخ في المرق مدة 15د ثم تنزع من المرق وتقطر.
- يضاف صفار البيض و الطحين إلى البطاطا وتجزء إلى كريات صغيرة، تحشى بكرية من اللحم، يبل سطح الكريات ببياض البيض ثم تلف في الطحين، تقلى في الزيت.
- تقدم مبرقة بأوراق المعدنوس أو النعناع، تسقى بالسلمسة قبل التقديم.



Kebab au safran

Ingrédients

- Des morceaux de poulet
- 1 kg 1/2 de pommes de terre
- 2 branches de céleri
- 1 botte de coriandre
- 1 c à c de cumin
- 1/2 c à c de gingembre
- 1/4 c à c de cannelle
- 1/2 à c de safran
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail pilées
- 1 poignée de pois-chiches
- 1 poignée d'olives dénoyautées
- 1/3 c à s de smen Médina
- Huile Elio 2 pour friture
- Sel .poivre
- Jus d' 1/2 citron

Préparation :

- Faire rissoler les morceaux de poulet dans le smen avec l'oignon, l'ail, la moitié de la botte de coriandre et les branches de céleri attachées, le sel, le poivre et 1/2 verre d'eau. Couvrir la marmite et laisser mijoter 10 mn.
- Ajoutez alors le cumin, le gingembre, la cannelle, le safran et les pois-chiches, mouillez d 1L d'eau ou plus selon la quantité désirée, laissez cuire les pois-chiches.
- Coupez les pommes de terre en gros quartier, faire dorer dans l'huile chaude. Puis mettre dans la marmite avec les olives, laissez mijoter 10 mn puis, saupoudrez de feuille de coriandre hachées avant de servir

Conseil : vous pouvez préparer la même recette avec de la viande

كباب بالزعفران

المقادير :

- قطع دجاج
- كيلو ونصف بطاطا
- 2 أغصان كرافس
- ربطة كزبرة خضراء
- ملعقة كمون
- 1/4 ملعقة قرفة
- 1/2 ملعقة زعفران
- 1/2 ملعقة زنجبيل
- بصلة مفرومة
- 4 فصصوص ثوم مدقوق
- حفنة حمص
- حفنة زيتون بدون نواة
- 1/3 ملعقة سمن مدينة
- زيت إيليو 2 للقللي
- ملح ، فلفل
- عصير نصف حبة ليمون

التحضير :

- تقلى قطع الدجاج في السمن مع البصلة ، الثوم ، ونصف ربطة كزبرة مربوطة مع اغصان الكرافس ، الملح والفلفل و 1/2 كوب ماء، تترك الطنجرة مغلقة مدة 10 د.
- يضاف بعدها الكمون ، الزنجبيل ، القرفة ، الزعفران و انحصص . تعرق الطنجرة ب لتر ماء أو أكثر حسب الكمية المرغوب فيها و تترك حتى ينضج الحمص.
- يغلى الزيتون مع عصير الليمون 3 مرات .
- تقطع البطاطا إلى شرائح كبيرة وتحمر في زيت ساخن ثم توضع في الطنجرة مع الزيتون تترك 10 د ، وترش بأوراق الكزبرة .
- نصيحة : يمكن تحضير نفس الكيفية باللحم .



Poivrons farcis aux boulettes de viande

دولة بالفلفل و كريات اللحم

المقادير :

- 1 كغ فلفل أحمر وأخضر صغير الحجم
- 500 غ لحم خروف مفروم
- بصلة
- كوب أرز مطحون
- 1/2 ربطة معدنوس
- نصف حبة فلفل حار (حسب الرغبة)
- ملعقة قهوة نعناع يابس مطحون
- 700 غ طماطم
- 1/2 ملعقة أكل طماطم مصبرة
- فلفل أحمر حار أو حلو
- ملح ، فلفل
- بيضة
- زيت إلبو 2



Ingrédients :

- 1 kg de petits poivrons rouge et vert
- 500g de viande hachée.
- 1 oignon
- 1 tête d'ail
- 1 verre de riz moulu
- 1/2 botte de persil
- 1/2 piment fort
- 1 c à c de menthe séchée
- 1/2 c à s de tomate concentrée
- 700g de tomate mûre
- Piment fort ou doux
- Sel, poivre.
- Huile Elio 2.
- 1 œuf.

Préparation :

- Faire dorer l'oignon dans un peu d'huile, ajoutez la moitié l'ail, le piment coupé en très petits, le sel et le poivre, retirez du feu après 5 mn.
- Ajoutez la viande, le riz, la menthe, le persil le sel, le poivre et l'œuf.
- Lavez et essuyez les poivrons, farcissez-les aux 3/4 et faire frire, légèrement, laissez refroidir puis pelez.
- Faire des boulettes avec le reste de viande.
- Faire rissoler les tomates pelées et coupées dans 3 c d'huile, ajoutez le reste d'ail, le sel, le poivre, le piment, et le concentré, mouiller d'1 verre d'eau, mettre les boulettes dans la marmite, couvrir laissez mijoter 20 mn.
- Retirez les boulettes, mixez la sauce, rangez les poivrons et les boulettes dans la sauce, remettre sur le feu, laisser cuire.

التحضير :

- يحمّر البصل في قليل من الزيت ، يضاف نصف كمية الثوم يتبل الكل بالملح و الهلفل ، نضاف الفلفل الحار
- تقطع إلى مكعبات صغيرة جدا ، يترك على نار خفيفة 10 د .
- تتزع الطنجرة من على النار يضاف اللحم ، أرز ، قليل من النعناع ، المعدنوس ، البيضة ، ملح و الفلفل .
- يغسل الفلفل ويمسح ثم يحشى إلى 3/4 و تلى بدون أن ينضج تماما .
- يقشر بعد ان يبرد ويجعد الحشو ، تشكل ريات بياقي الحشو .
- تقشر وتقطع الطماطم ، تذبل في 3 ملاعق زيت ، يضاف باقي الثوم ، الملح ، الفلفل الاحمر الطماطم المصبرة ، تمرق الطنجرة بكوب ماء وتترك على نار خفيفة 20 د
- تطحن الصلصة ويضاف إليها الفلفل و ريات اللحم ، يترك الكل على نار هادئة .

بطاطا محشية

Pommes de terre farcies



Ingrédients :

- 500g de viande hachée
- 1 kg 1/2 de pommes de terre moyennes.
- 500g de tomates moulues.
- 1 botte de persil.
- 1 oignon.
- 6 gousses d'ail.
- Sel, poivre.
- Huile Elio 2.
- 1 c à s de smen Médina.
- 1/2 c à s de tomate concentrée.
- Sel. Poivre.

Préparation :

- Pelez et creusez les pommes de terre.
- Mélangez la viande avec 2 c à s de persil haché, du sel, du poivre, 1 c à s d'oignon haché et 1 gousse d'ail.
- Farcir les pommes de terre, faire dorer dans un mélange smen et huile.
- Roulez le reste de viande en boulettes
- Faire rissoler la purée de tomate dans un mélange smen+huile avec le reste d'oignon et d'ail, du sel, du poivre, la tomate concentrée et 1 verre d'eau, laissez mijoter 10 mn.
- Rangez les pommes de terre dans un plat à gratin , versez la sauce tomate dessus, ajoutez les boulettes de viande, enfournez jusqu'à la cuisson complète des pommes de terre, saupoudrez de persil haché

المقادير :

- 500 غ لحم مفروم
- ملعقة سمن
- كيلو ونصف بطاطا متوسطة الحجم
- زيت إيليو 2
- بصلة
- 1/2 ملعقة أكل معجون طماطم
- 500 غ طماطم مطحونة
- ملعقة سمن مدينة
- ربطة معدنوس
- 6 فصوص ثوم
- ملح ، فلفل أسود

التحضير :

- تقشر و تفرغ البطاطا .
- يمزج اللحم مع 2 ملاعق معدنوس مفروم ، الملح ، الفلفل ، قليل من البصل وفص ثوم ، تحشى البطاطا
- و تقلى في خليط من السمن و الزيت .
- يلف باقي اللحم على شكل كريات .
- تقلى الطماطم في خليط من السمن و الزيت مع باقي البصل ، الثوم ، الملح ، الفلفل الطماطم المصبرة وكوب ماء ، تترك على النار مدة 10 د .
- ترص البطاطا في قالب فرن مع كريات اللحم ، تغطى بالصلصة وتوضع في الفرن حتى يتم نضجها ثم ترش بباقي المعدنوس

Escalopes de dinde farcies

شرائح ديك رومي محشية



المقادير :

- 6 إلى 8 شرائح ديك رومي رقيقة
- حبة بيض
- علبة فطر كامل
- مكعب مرق دجاج
- 300 غ لحم مفروم
- 100 غ زبدة فلوريال + 1/2 ملعقة
- 250 غ زيتون بدون نواة
- كيلو ونصف بطاطا كبيرة الحجم
- 1/2 كوب قشدة
- ربطة معدنوس مفروم فرما ناعما
- عصير 1/2 حبة ليمون
- ملعقة نشا
- 2 ملاعق خبز يابس مطحون
- ملح ، فلفل

التحضير :

- إغلي الزيتون 3 مرات وأفرمي نصفه.
- أفرمي نصف كمية الفطر.
- رش اللحم المفروم بالملح والفلفل ، أضيفي له الخبز المطحون و البيضة، جزئيته بنفس عدد شرائح الديك الرومي.
- أفردى اللحم فوق شرائح الديك الرومي ، رشي سطح اللحم بالزيتون و الفطر، لفي الشرائح و اربطيهما.
- حصري الشرائح في نصف ملعقة زبدة ، أضيفي باقي الفطر عصير الليمون ،مرقي بكوب ماء ساخن محلول فيه مكعب مرق الدجاج ، غطي الطنجرة و اتركي الشرائح تتضج على نار هادئة 30د.
- أضيفي الزيتون و القشدة ، النشا محلول في 1/3 كوب ماء و اتركي الطنجرة على النار مدة 5 د أخرى.
- أطبخي البطاطا بقشرتها دون أن تتضج تماما ، قطعها إلى شرائح غليظة.
- رشها بالملح والفلفل ، لفيها في المعدنوس المفروم وحمريها في الزبدة ، قدميها مع شرائح الديك الرومي .

Ingrédients :

- 6 à 8 escalopes de dinde fines.
- 1 boîte de champignons entiers.
- 300g de viande hachée.
- 250g d'olives vertes dénoyautées.
- 1/2 verre de crème fraîche.
- Jus d' 1/2 citron.
- 2 c à s de chapelure.
- Sel. Poivre

- 1 cube de bouillon de poulet.
- 1 œuf.
- 100g de margarine Fleurial + 1/2 c à s.
- 1 kg 1/2 de grosses pommes de terre.
- 1 botte de persil haché finement.
- 1 c à s de maïzena.

Préparation :

- Faire bouillir les olives 3 fois, hachez la moitié. Hachez la moitié des champignons.
- Salez, poivrez la viande hachée, ajoutez la chapelure et l'œuf, divisez le mélange selon le nombre d'escalopes.
- Étalez la viande hachée sur les tranches d'escalopes, saupoudrez du mélange olives et champignons hachés, roulez les escalopes en paupiettes, attachez-les.
- Faire dorer les paupiettes dans la 1/2 c de margarine. Ajoutez le reste des champignons, le jus

du citron et un verre de bouillon obtenu avec le cube et 1 verre d'eau chaude, couvrir, laissez cuire à petit feu 30 mn.

- Ajoutez les olives restantes, la crème la maïzena diluée dans 1/3 verre d'eau, laissez mijoter encore 5 mn.
- Cuire les pommes de terre à moitié à l'eau
- Coupez-les en grosses rondelles, salez, poivrez, roulez-les dans le persil, faire dorer dans la margarine, servez avec les paupiettes.

Vols au vent sauce rouge

Ingrédients :

- Des vols au vent
- 500g de veau ou de bœuf sans os.
- 1 boîte de champignons entiers.
- 500g d'abats de poulet. (foie et gésier).
- 1 oignon haché.
- 2 grosses tomates mûres.
- 1 c à s de tomate concentrée.
- 2 cubes de bouillon de bœuf.
- 1/2 citron.
- 2 c à s d'huile Fleurial.
- 5 gousses d'ail.
- 250g d'olives dénoyautées.
- 2 feuilles de laurier.
- 1 branche de thym.
- 1/2 c à s de margarine Fleurial.
- 2 à 3 c à s de farine.
- Sel, poivre.

Préparation :

- Coupez la viande et les gésiers en petits cubes, faire dorer dans l'huile, ajoutez l'oignon, la tomate, réduite en purée, le concentré, le laurier, le thym, l'ail, le sel et le poivre, couvrir la marmite, laissez mijoter 10 mn.
- Faire dorer les champignons poivre dans l'huile, retirez, mettre à leur place les foies coupés en petits cubes, laissez de côté.
- Dés cuisson de la viande, mettre dans la marmite les foies et les champignons rissolés, les olives bouillies 3 fois dans de l'eau citronnée.
- Faire diluer la farine dans un peu d'eau froide, mettre dans la marmite hors du feu en remuant.
- Laisser cuire encore 15 mn à petits feu, la sauce doit être épaisse, servir avec les vols au vent.

فول أوفون بصلصة حمراء

المقادير :

- 2 حبات طماطم كبيرة
- غصن زعيترة
- 1/2 ملعقة زبدة نباتية فلوريال
- 2 أو 3 ملاعق طحين
- 2 ملاعق معجون طماطم
- ملح ، فلفل
- 2 مكعبات مرق بقر
- 1/2 حبة ليمون
- قطع فول أوفون
- 500 غ لحم عجل أو بقر بدون عظم
- 2 ملاعق زيت إيليو 2
- علبة فطر كامل
- 5 فصوص ثوم
- 250 غ زيتون بدون نواة
- بصلصة مفرومة
- 2 اوراق رند
- 500 غ زوائد دجاج (قوانص وكبد)



التحضير :

- قطعي اللحم و القوانص على شكل مكعبات صغيرة حمريها في المادة الدهنية مع البصل ، اضيفي الطماطم مطحونة ومعجون الطماطم، الرند، الزعيترة ، الثوم ، الملح والفلفل، غطي الطنجرة ، اتركها تغلي 10 د.
- حمري الفطر في الزيت بعد رشه بالفلفل الاسود ، انزعيه حمري مكانه كبد الجاج مقطع الى مكعبات صغيرة ، ضعيه جانبا.
- عندما ينضج اللحم ، ضعي الكبد والفطر في الطنجرة ، الزيتون مغلي 3 مرات مع عصير الليمون.
- حلي الطحين في قليل من الماء البارد ، ضعيه في الطنجرة بعيدا عن النار مع التحريك ، اعيدي الطنجرة فوق نار هادئة.
- اتركها مدة 15 د، يجب أن تكون الصلصة خائفة .
- اسقي بها قطع الفول اوفون.

Poulet aux crevettes

دجاج بالجنبري



Ingrédients :

- 1 poulet.
- 250g de grosses crevettes.
- 500g de tomate.
- 1 gros oignon.
- 4 gousses d'ail.
- 1 c à s de farine.
- 30g de margarine Fleurial.
- 1 boîte de champignons entiers.
- 1 cube de bouillon de poulet.
- 1 c à s de tomate concentrée.
- 1 bouquet garni.
- Sel, poivre.
- 2 c à s de persil haché.

Préparation :

- Faire dorer le poulet dans la margarine ajoutez l'oignon coupé en grosses lanières ainsi que l'ail haché, saupoudrez de farine.
- Pelez, coupez les tomates en cubes moyens ;
- mettre dans la marmite avec les champignons, le bouquet garni, le sel et le poivre, couvrir la marmite, laissez mijoter 10 mn.
- Ajoutez la tomate concentrée, le bouillon obtenu en diluant le cube de bouillon dans 1 verre d'eau chaude, laissez cuire le poulet sur le feu ou transversez dans un plat à gratin et le cuire au four.
- Ajoutez les crevettes 1/4 H avant la cuisson complète du poulet, saupoudrez de persil haché avant de servir.

المقادير :

- دجاجة
- علبه فطر غير مقطع
- 250 غ جنبري من الحجم الكبير
- مكعب مرق دجاج
- 500 غ طماطم
- ملعقة اكل معجون طماطم
- بصلة كبيرة
- باقة عطرية
- 4 فصوص ثوم
- ملح ، فلفل
- ملعقة اكل طحين
- 2 ملاعق معدنوس مفروم
- 30 غ زبدة نباتية فلوريال

التحضير :

- تحمر قطع الدجاج في الزبدة ، يضاف البصل مقطع الى شرائح غليظة نوعا ما و الثوم مدقوقا ، يرش الكل بالطحين.
- تقشر الطماطم وتقطع الى مكعبات متوسطة ، تضاف الى الطنجرة مع الفطر ، الباقة العطرية ، الملح ، الفلفل . تغطى الطنجرة و تترك على النار مدة 10 د .
- يضاف معجون الطماطم و الطحين ثم تمرق الطنجرة بكمية مرق يحصل عليه بإذابة مكعب المرق في كوب ماء ، تترك الطنجرة على النار او يفرغ محتواها في قالب فرن ويترك فيه حتى ينضج الدجاج .
- يضاف الجنبري 1/4 ساعة قبل النضج التام ، يرش الطبق بالمعدنوس المفروم قبل التقديم .

Poulet aux poivrons rouges

دجاج بالفلفل الأحمر



Ingrédients:

- 2 gros blancs de poulet.
- 1 oignon haché.
- 2 gros poivrons rouges.
- 1 boîte champignons.
- 1/3 c à s de margarine Fleurial.
- 1 c à s d'huile Ello 2.
- 1 c à s de paprika.
- 1 c à s pleine de farine.
- 1 cube de bouillon.
- 1 verre de crème fraîche liquide.
- 1 c à c de tomate concentrée.
- Sel, poivre.

Préparation :

- Désosser les blancs du poulet, couper-les en lanières épaisses, faire chauffer la margarine, faire dorer le poulet, retirer.
- Mettre l'huile dans la même marmite, faire revenir l'oignon et les poivrons coupés en grosses lanière ainsi que les champignons, laisse rissoler 5 mn.
- Mettre la farine, remuer, ajouter le paprika, le cube de bouillon, dilué dans 1 verre d'eau chaude et la tomates concentrées.
- Remettre le poulet, saler, poivrer couvez, laisser cuire 30 mn.
- Ajouter la crème les 5 dernières mn, servir avec des haricots verts ou des pommes de terre sautées.

المقادير :

- 2 صدور دجاج كبيرة
- بصلة مفرومة
- 2 حبات فلفل أحمر كبيرة
- علبه فطر
- 1/3 ملعقة زبدة نباتية فلوريال
- ملعقة زيت إيليو 2
- مقدار ملعقة أكل فلفل عكري
- ملح ، فلفل
- ملعقة أكل طحين
- مكعب مرق دجاج
- كوب قشدة سائلة
- ملعقة صغيرة معجون طماطم

التحضير :

- تنزع عظام الصدور و تقطع إلى شرائح سميكة ، ندوب الزبدة وتحمّر فيها شرائح الدجاج، وتنزع جانبا.
- يوضع في نفس الطنجرة ملعقة زيت ، يقلى فيها البصل ، ثم الفلفل مقطع إلى شرائح سميكة و الفطر
- يترك الكل على النار مدة 5 د.
- يضاف الطحين ، مكعب مرق الدجاج مذوب في كوب ماء ساخن ، الفلفل العكري و الطماطم المسبورة .
- تعاد شرائح الدجاج إلى الطنجرة ، يضاف الملح و الفلفل ، تغلق الطنجرة و تترك على النار مدة 30 د
- تضاف القشدة في الدقائق الخمس الأخيرة .
- تقدم شرائح الدجاج مع فاصولياء خضراء أو بطاطا.

Poulet sauce tomate et crème

Ingrédients:

- 1 poulet
- 100g de margarine
- Fleurial ramollie
- 4 feuilles de laurier
- 700g de tomate
- 1 oignon.
- 2 branches de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 c à c de curry
- 1 cube de bouillon
- 1 v de crème fraîche.
- sel, poivre
- 1 branche de thym
- 1 c à s de tomate concentré

Préparation :

- Saupoudrer les morceaux de poulet de sel et de poivre, étaler la margarine sur la surface du poulet, le mettre dans un plat à four et laisser dorer 20 mn.
- Faire diluer le cube de bouillon dans 1 verre d'eau chaude, verser sur les morceaux de poulet, ajouter 3 feuilles de laurier et laisser cuire jusqu'à ce que les morceaux deviennent bien dorés.
- Préparer une sauce tomate avec l'oignon, la tomate, la feuille de laurier, le thym, les branches de céleri, l'ail, la tomate concentrée le sel, le poivre et la sauce du poulet, laisser cuire à feu doux 30 mn, mixer, ou passer à la moulinette.
- Ajouter la crème à la sauce, ainsi que le curry, mettre les morceaux du poulet, laisser mijoter 10mn.

دجاج بصلصة الطماطم و القشدة

المقادير :

- دجاجة
- ملعقة كاري
- 100 - غ زبدة فلوريال نباتية طرية
- بصلصة
- كوب قشدة سائلة
- 2 اغصان كرافس
- ملح ، فلفل
- 2 فصوص ثوم
- غصن زعيترة
- 4 أوراق رند
- 1/2 ملعقة معجون طماطم
- 700 غ طماطم

التحضير :

- ترش قطع الدجاج بالملح و الفلفل ثم تطلّى بالزبدة و توضع في طبق فرن مدة 20 د
- يدوب مكعب مرق الدجاج في كوب ماء ساخن و يسقى به الدجاج، تضاف أوراق رند ، يترك الطبق في الفرن حتى ينضج الدجاج تماما و ياخذ لونا محمرا .
- تحضر صلصة طماطم بقلي البصل مع الثوم ، الطماطم ، الكرافس ، ورقة الرند، الزعيترة ، معجون الطماطم، يتبل الكل بالملح و الفلفل و تضاف الصلصة التي نضج فيها الدجاج .
- تترك الطنجرة على نار هادئة مدة 30 د ثم تنزع أوراق الرند و الزعيترة و تطحن الصلصة.
- تضاف القشدة إلى صلصة الطماطم مع الكاري و كذلك قطع الدجاج ، تترك الطنجرة على النار 10 د .



Tadjine sucré aux pêches

Ingrédients :

- 1 boîte de pêches au sirop
- 1 verre de sucre + 2 c à s
- 1 poignée de raisins secs.
- 1 poignée d'amandes entières
- 1 poignée de pruneaux
- 5 clous de girofle
- 1/2 c de smen Médina
- 1 verre d'amandes moulues
- 1 c à s de maïzena
- 2 c de beurre fondu
- 2 ou 3 jaunes d'œufs
- 1 bâton de cannelle
- 1/4 c à c de cannelle en poudre
- 4 c à s d'eau de fleur d'oranger
- 2 c à s de jus de citron
- 1 sachet de vanille

طاجين حلو بالخوخ

- المقادير :

- كوب لوز مطحون
- ملعقة نشا
- 2 ملاعق زبدة ذائبة
- 2 أو 3 صفار البيض
- عود قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 4 ملاعق ماء الزهر
- 2 ملاعق عصيرليمون
- علبه خوخ مصير
- كوب سكر + 2 ملاعق
- حفنة زبيب
- حفنة لوز حب مقشر
- حفنة برقوق جاف
- 5 عيدان قرنفل
- 1/2 ملعقة سمن مد ينة
- كيس سكر فنيليا



Préparation :

- Faire dorer les amandes dans le smen, retirez-les.
- Ajoutez dans la même marmite, le jus de pêches, le sucre, le girofle, le bâton de cannelle, les raisins secs, les pruneaux, les amandes dorées, le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger,. Laisser épaissir à feu moyen.
- Mélangez les amandes moulues, avec le sucre, la vanille, le beurre, et la maïzena, mouillez avec les jaunes d'œufs progressivement jusqu'à obtention d'une pâte assez solide.
- Remplir le creux des pêches égouttées avec des boulettes d'amandes, rangez les dans un plat à gratin, versez 1 verre de sauce et enfournez jusqu'à ce que les amandes prennent une couleur dorée.
- Retirez, posez les pêches sur le plat de service avec le reste des fruits, arrosez le tout avec le reste de la sauce, saupoudrez de cannelle en poudre.

التحضير :

- يحمر اللوز في السمن وينزع جانبا.
- يضاف إلى الطنجرة شراب الخوخ، كوب السكر، القرنفل، عود القرفة، الزبيب، البرقوق، اللوز المحمر، عصير الليمون وماء الزهر، يترك الكل على النار حتى يخثر المرق على نار متوسطة.
- يخلط اللوز مع 2 ملاعق سكر، الفنيليا، الزبدة و النشا، يبل الكل بصفار البيض تدريجيا حتى الحصول على شبه عجينة صلبة.
- تملأ فراغات أنصاف الخوخ بكريات من عجينة اللوز، ترص هذه الأخيرة في طبق فرن، تسقى بكوب مرق يوضع الطبق في الفرن حتى تأخذ كريات اللوز لونا ذهبيا.
- ترص الخوخ في طبق التقديم مع باقي الفواكه، يسقى الكل بالمرق المنقى ويرش الطبق بالقرفة.

Flan aux pêches et aux pommes

Ingrédients :

- 3 grosses pommes.
- 500g de pêches.
- 1/4 verre d'eau de fleur d'oranger.
- 4 œufs.
- 100g de farine.
- 1 verre 1/2 de lait.
- 100g de sucre.
- 50g de margarine Fleurial fondue.
- 1/4 c à c de cannelle.
- 1 pincée de sel.
- 1/2 citron.

فلان بالتفاح و الخوخ

- المقادير :

- 3 حبات تفاح كبيرة
- 500غ خوخ
- 1/4 كوب ماء زهر
- 4 بيضات
- 100غ طحين
- كوب ونصف حليب
- 100غ سكر
- 50غ زبدة نباتية فلوريال ذائبة
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- قرصة ملح
- 1/2 حبة ليمون



Préparation :

- Pelez et coupez les pommes et les pêches en lamelles, citronnez-les, disposez les dans des ramequins allant au four beurré, saupoudrez-les de la moitié du sucre.
- Mettre le reste du sucre dans une terrine avec la farine, la cannelle, l'eau de fleur, la margarine fondue, le lait et les œufs. Fouettez le tout, versez le mélange sur les fruits, cuire à four moyen, servir tiède au froid.

التحضير :

- قشري ، قطعي التفاح و الخوخ إلى شرائح ، رشها بعصير الليمون ، ضعها في قوالب صغيرة تدخل الفرن مدهونة بالزبدة ، رشها بنصف كمية السكر .
- ضعي باقي السكر في إناء مع الطحين ، القرفة ، ماء الزهر ، الزبدة ذائبة ، الحليب و البيض ، أخفقي الكل و أفرغي المزيج في القوالب فوق الفاكهة .
- اطيخها في فرن متوسط الحرارة ، قدمها فاترة أو ساخنة .

Dessert au mélange de fruits

تحلية بتشكيلة فواكه



Ingrédients :

- Un mélange de fruits (pêches, pommes, poires, figes, raisins).
- 100g de sucre.
- 1 citron.
- 2 c de miel.
- 1 petite poignée d'amandes effilées grillées.
- 30g de margarine Fleurial.
- 1/4 c à c de cannelle.

Préparation :

- Faire dorer les fruits coupés dans la margarine, avec le sucre et la cannelle, ajoutez le zeste de citron et son jus, le miel et la moitié des amandes, remuez, laissez sur le feu 2 mn.
- Répartir dans des coupes, mettre au frais, parsemez du reste des amandes.

Conseil :

- Vous pouvez présenter ce dessert avec une boule de glace vanille.
- Vous pouvez utiliser des restes de fruits pour préparer ce dessert.

المقادير :

- خليط فواكه (خوخ، تفاح، إجاص، تين، عنب)
- 100غ سكر
- حبة ليمون
- 2 ملاعق عسل
- حفنة صغيرة رقائق لوز محمص
- 30غ زبدة فلوريال
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة

التحضير :

- جمرى الفواكه مقطعة في الزبدة مع السكر و القرفة.
- اضيفي العسل، مبشور الليمونة وعصيرها ونصف كمية اللوز،حركي و اتركي الكل فوق النار دقيقتين.
- افرغيها في اواني التقديم، ضعها في الثلاجة، رشها باقى اللوز قبل التقديم.

نصيحة :

- يمكن تقديم هذه الفواكه مع ملعقة من الكريمة المثجة ذوق الفانيليا.
- يمكن استعمال بقايا فواكه لتحضير هذه الكيفية.

Griouche nouvelle forme

Ingrédients :

- 500g de farine.
- 1 c à s de levure à pain instantanée.
- 1 c à c d'anis moulu.
- 1 c à c de sésame grillé et moulu.
- 50g de margarine fondue.
- 1 œuf.
- 1 verre à thé d'eau de fleur d'oranger.
- 2 c à s de vinaigre blanc.
- 1/2 c à c de sel.
- Huile Elio 2 pour frire.
- Grains de sésame grillés.
- Miel.

قريوش بشكل جديد

- المقادير :

- 500 غ طحين
- ملعقة خميرة الخبز الفورية
- ملعقة صغيرة حبة حلاوة مطحونة
- ملعقة صغيرة جلجلان محمص مطحون
- 50 غ زبدة فلوريال ذائبة
- بيضة
- مقدار كوب شاي ماء زهر
- 2 ملاعق خل ابيض
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- زيت ايليو 2 للقلي
- جلجلان محمص
- عسل



Préparation :

- Mélangez 1/3 de la farine avec la levure, mouillez pour obtenir une pâte molle, laissez lever.
- Mélangez le reste de farine avec le sel, l'anis et le sésame moulu.
- Mettre l'eau de fleur dans une casserole avec le vinaigre et la margarine, laissez fondre cette dernière retirez du feu, ajoutez l'œuf.
- Pétrir la farine avec le mélange précédent et le levain, aspergez d'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse, laissez reposer toute une nuit.
- Etalez la pâte sur 1 mm d'épaisseur, découpez des carrés de 10 cm de côté, découpez 8 bandelettes à l'intérieur des carrés, pliez les carrés en deux et pincez les deux extrémités, faire frire, laissez refroidir.
- Trempez dans le miel tiède aromatisé à l'eau de fleur d'oranger et saupoudrez de grains de sésame.

التحضير :

- تخلط 1/3 كمية الطحين مع الخميرة، يبل حتى يصبح طريا جدا و يترك ليخمر.
- يمزج باقي الطحين مع الملح، حبة الحلاوة و الجلجلان المطحون، يوضع ماء الزهر، الخل و الزبدة في إناء على نار هادئة و يسخن حتى الذوبان، يفرغ الإناء من على النار.
- تضاف البيضة و يعجن الطحين بالخليط و العجينة المخمرة.
- يضاف الماء إذا لزم الأمر، تترك العجينة ترتاح 1/2 سا تقربد على سمك 1 مم تقطع على شكل مربعات ضلعها 10 سم و تقطع 8 شرائط وسط المربع (بالجرارة)، يلف المربع إلى اثنين و يضغط على أطرافه.
- يقلى القريوش في زيت ساخنة.
- يغطس في العسل بعد تعطيره بماء الزهر و يرش بالجلجلان.

Samsa à la crème

Ingrédients :

- 250g de cacahuètes grillées et concassées.
- 1 verre de lait.
- 2 c à s de maïzena
- 6 jaunes d'œufs + 1 œuf
- 3 c à s de sucre.
- 4 c à s d'eau de fleur d'oranger.
- 2 c à s de smen Médina fondu.
- 1 douzaine de diouls.
- Huile Elio 2 pour friture.
- Miel.



Préparation :

- Chauffez le lait. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, la maïzena, l'eau de fleur, versez le lait, remettez sur le feu en remuant jusqu'à épaississement.
- Ajoutez les cacahuètes à la crème et le smen.
- Divisez les feuilles de diouls en 2 puis pliez chaque demi feuille en deux, posez une cuillère de crème, pliez en triangle, collez les bouts à l'œuf restant.
- Faire frire à l'huile chaude, égouttez, laissez refroidir complètement avant de tremper les Samsa dans le miel aromatisé à l'eau de fleur d'oranger.

Conseil :

Pour avoir des Samsa croquantes, il faut les laisser refroidir complètement et les tremper dans le miel à peine tiède.

صامصة بالكريمة

المقادير :

- 250 غ كاوكاو محمص
- ومطحون خشن
- كوب حليب
- 2 ملاعق نشا
- صفار 6 بيضات + بيضة واحدة
- 3 ملاعق سكر
- 4 ملاعق ماء زهر
- 2 ملاعق سمن
- مدينة ذائب
- د زينة ديول
- زيت إيليو2 للقلي
- عسل

التحضير :

- يسخن الحليب ، يضرب صفار البيض مع السكر ، النشا ، ثم يضاف ماء الزهر ، يفرغ الحليب فوق الخليط و يعاد فوق النار مع التحريك المستمر حتى يأخذ شكل كريمة .
- يضاف الكاوكاو و السمن إلى الكريمة .
- تقطع أوراق الديول إلى قسمين ثم يلف كل قسم إلى اثنين ، توضع ملعقة كريمة و تلف الورقة على شكل مثلثات ، يلصق أطرافها بالبيض .
- تقلي الصامصة في زيت ساخنة ، تقطر و تترك حتى تبرد تماما قبل غطسها في العسل المعطر بماء الزهر .

نصيحة :

للحصول على صامصة مقرمشة يجب أن تكون باردة تماما قبل أن تغطس في العسل ويكون هذا الأخير فاترا .

فطائر صغيرة بالمكسرات

Tartelettes aux fruits secs



Pâte :

- 200g de farine.
- 1 c à s de miel.
- 100g de margarine Fleurial ramollie.
- 1 c à s de crème fraîche épaisse.
- 2 pincées de cannelle.
- 2 pincées de sel.
- 2 c à s d'eau de fleur d'oranger.

Pour fourrer :

- 1 poignée de fruits secs (amandes, noix, pistaches).
- 4 c à s de miel.
- 2 c à s de beurre ramollie.
- 4 jaunes d'œufs.
- 1/2 c à c de cannelle.
- Eau de fleur d'oranger.

Préparation :

- Préparez la pâte en mélangeant la crème, la margarine, le miel, la cannelle et le sel, l'eau de fleur, ajoutez la farine, roulez en boule, laissez reposer 30 mn.
- Etalez la pâte en une abaisse très fine, foncez des moules à tartelettes beurrés et farinés, fourrez du mélange de fruits secs et cuire à feu doux 15 mn.
- Mélangez le beurre ramolli avec le miel, les jaunes et la cannelle, retirez les tartelettes du four, couvrir avec le mélange beurre-miel et enfournez à nouveau jusqu'à ce que les fruits, absorbent le mélange beurre -miel.

Conseil :

- Vous pouvez remplacer la crème par 1 c à s de yaourt nature.

للحشو :

- حفنة خليط مكسرات (لوز، جوز، فستق)
- 4 ملاعق عسل
- 2 ملاعق زبدة طرية
- صفار 4 بيضات
- نصف ملعقة قهوة قرفة
- ماء زهر

العجينة :

- 200 غ طحين
- 100 غ زبدة فلوريال طرية
- ملعقة عسل
- ملعقة قشدة سميكة
- 2 قرصات قرفة
- 2 قرصات ملح
- 2 ملاعق ماء زهر

التحضير :

- حضري العجينة بخليط الطحين مع الزبدة ، القشدة ، العسل ، القرفة ، الملح و ماء الزهر ، اضيفي الطحين ، لفي العجينة على شكل كرة و اتركها ترتاح 1/2 سا .
- افردى العجينة رقيقة جدا ، ضعها في قوالب صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالطحين ، املئها بخليط المكسرات و ضعها في الفرن مدة 15 د .
- امزجي الزبدة مع العسل ، صفار البيض و القرفة ، انزعي القوالب من الفرن و غطي المكسرات بخليط العسل و الزبدة ، اعيدنها إلى الفرن حتى تاخذ لونا ذهبيا .

نصيحة :

- بإمكانك استعمال ملعقة ياغورت طبيعي بدلا من القشدة .

M'chelouech

مشلوش



Ingrédients :

- 1 verre de semoule fine.
- 1 verre de farine.
- 1/2 verre de margarine Fleurial fondue.
- 2 œufs.
- Equivalent d'1 verre à thé d'eau de fleur d'oranger.
- 1 poignée de sésame grillé.
- 1/4 de mesure de sucre.
- 1/2 c à c de sel.
- Huile Elio 2 pour frire.

Préparation :

- Préparez la pâte en pétrissant la farine et la semoule avec le sel, le sucre et les œufs.
- Mouillez avec l'eau de fleur puis aspergez d'eau progressivement en pétrissant jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse, laissez reposer.
- Façonnez des boulettes de la grosseur d'une noix.
- Mettre de l'huile à chauffer dans un récipient haut et étroit ressemblant à une boîte de conserve.
- Etalez chaque boulette sur 1 mm d'épaisseur, coupez des disques de 15 à 20 cm de diamètre.
- Prendre les disques et les plonger dans l'huile chaude, laissez dorer, retirez, égouttez.
- Trempez les rosaces dans le miel aromatisé à l'eau de fleur d'oranger, saupoudrez de sésame.

- المقادير -

- كوب سميد ناعم
- كوب طحين
- 1/2 كوب زبدة فلوريال ذائب
- 2 بيضات
- مقدار كوب شاي ماء زهر
- حفنة جلجلان محمص
- 1/4 كيلة سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- زيت إيليو 2 للقلي

التحضير :

- يمزج الطحين مع السميد ، الملح ، السكر و البيض .
- يبل الخليط بماء الزهر ثم بالماء تدريجيا حتى الحصول على عجينة طرية و ملساء ، تترك لترتاح .
- تجزء العجينة على شكل كرات بحجم جوزة صغيرة .
- توضع كمية من الزيت لتسخن في إناء عالي و ضيق يشبه علية المصبرات ،
- تفرد الكريات حتى تصبح رقيقة جدا و شفافة ، تدخل في الزيت تنقلي حتى تأخذ لونا ذهبيا ثم تقطر .
- تغطس في العسل وترش بالجلجلان .

Cigare feuilleté aux cacahuètes et aux sésames

سيجار مورق بالكاوكاو و الجلجلان



Pâte :

- 500g de farine
- 50g de smen Médina fondu.
- 1/4 c à c de sel fin.
- Mélange eau et eau de fleur d'oranger.

Pour fourrer :

- 3 mesures de cacahuètes grillées et concassées.
- 1/2 mesure de sucre.
- 1/2 c à c de cannelle.
- 1 c à s de sésame grillé.
- 2 c à s de smen Medina fondu.
- Eau de fleur d'oranger.

Autres ingrédients :

- 1/2 verre de smen Médina fondu.
- 1 blanc d'œuf.
- Sésame grillé.
- Miel.
- 1 verre de maïzena.

Préparation :

- Préparez une pâte ferme avec tous les ingrédients et laissez reposer 1/2 H.
- Mélangez les cacahuètes, le sucre, le sésame, la cannelle et le smen, mouiller à l'eau de fleur d'oranger.
- Divisez la pâte en 8 boules, étalez chacune comme la pâte a Baklava, saupoudrez toutes les abaisse de pâte de maïzena puis superposez -les et étalez- les encore sur une épaisseur de 1 mm , à l'aide d'un rouleau, découpez des carrés de 10 cm de côté, découpez le centre comme pour faire le griouche.
- Mettre la pâte à fourrer au bord du carré, roulez- la en cigare, étalez le smen fondu sur les cigares et le blanc d'œuf sur les bouts puis trempez ces derniers dans le sésame, enfournez à four moyen puis trempez-les dans le miel à la sortie du four.

العجينة :

- 500 غ طحين
- 50 غ سمن مدينة ذائب
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح ناعم
- خليط ماء زهرو ماء

الحشو :

- 3 كيلات كاوكاو محمص
- مطحون خشنا
- 1/2 كيلة سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 2 ملاعق سمن مدينة ذائب
- ملعقة جلجلان محمص
- ماء زهر

نحتاج أيضا إلى :

- نصف كوب سمن مدينة ذائب
- بياض بيضة
- جلجلان محمص
- عسل
- كوب نشا

التحضير :

- تحضر العجينة بكل المقادير تترك جانبا مدة 1/2 ساعة
- يمزج الكاوكاو مع السكر ، الجلجلان ، السمن ، القرفة ، بيل الخليط بماء الزهر حتى الحصول على خليط متماسك .
- تجزء العجينة إلى 8 كرات ، تقرد حتى تصبح كمعجينة البقلاوة .
- يرش النشا فوق أوراق العجينة و ترص فوق بعضها ثم تقرد ثانية بالحلال حتى يصبح سمكها 1 ملم .
- تقطع العجينة إلى مربعات أضلاعها 10 سم ، تقص في الوسط، تقطع كما تقص عجينة القريوش ، يوضع على طرفها حربوش رقيق من الحشو ثم يلف المربع على شكل سيجار .
- يطلى سطحها بالسمن الذائب ، و اطرافها ببياض البيض ثم تلف هذه الأخيرة في الجلجلان وتدخل في فرن متوسط الحرارة. تغطس في العسل فور نضجها .

Ghribiya aux cacahuètes

Ingrédients :

- 200g de cacahuètes grillées et concassées.
- 250g de margarine Fleurial ramollie.
- 200g de sucre glace.
- Quelques cacahuètes grillées entières.
- 1/4 c à c de cannelle
- 4 jaunes d'œufs.
- 1 c à c de levure chimique.
- Farine.

Préparation :

- Mélangez intimement le sucre et la margarine jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez les jaunes d'œufs, la cannelle, mélangez à nouveau.
- Ajoutez les cacahuètes, la levure et la farine progressivement, jusqu'à obtention d'une pâte malléable.
- Divisez la pâte en boules de la grosseur d'une grosse noix, aplatissez-la légèrement puis enfoncez une cacahuète entière au milieu, enfournez à four doux 30mn.

غريبة بالكاوكاو

المقادير :

- 200 غ كاوكاو محمص و مطحون خشنا
- 250 غ زبدة نباتية فلوريال طرية
- 200 غ سكر ناعم
- حبات كاوكاو صحيحة محمصة
- 1/4 ملعقة قهوة فرقة
- صفار 4 بيضات
- ملعقة قهوة خميرة كيميائية
- طحين

التحضير :

- يمزج جيدا السكر مع الزبدة حتى يصبح الخليط أبيضاً كريماً، يضاف صفار البيض و القرفة و يمزج ثانية .
- يضاف الكاوكاو ، الخميرة و الطحين تدريجياً حتى الحصول على العجينة يمكن ام تلف على شكل كرة .
- تجزء العجينة على شكل كرات بحجم جوزة كبيرة تيسط قليلاً و ترتب في صينية مدهونة بالزيت ، تزين بحبات الكاوكاو الصحيحة ، تخبز في فرن هادئ لمدة 30 د .



Petits fours

بيتي فور

Ingrédients :

- 300g de farine.
- 200g de maïzena.
- 200g de sucre glace.
- 250g de margarine Fleurial ramollie.
- 4 sachets de sucre vanille.
- 4 jaunes d'œufs.

Pour le décor :

- Cerises confites.
- 1 verre de sucre glace.
- 1/3 verre de lait.
- 1 c à s de cacao.

Préparation :

- Battre le sucre avec la margarine jusqu'à ce que le mélange blanchisse, joindre les jaunes et la vanille, battre encore.
- Ajoutez le mélange farine et maïzena, mettre dans une poche à douille munie d'un embout large et cannelé.
- Faire sortir des rosaces, des bâtonnets ou toutes autres formes, mettre 1/2 cerises sur les rosaces, enfournez à four préchauffé à 180° pendant 15 mn
- Pour décorer les autres. Mettre le sucre glace tamisé dans un bol avec le cacao, et mouillez progressivement avec le lait, trempez les petits fours.

Conseil :

- Vous pouvez coller certains 2 par 2 avec de la confiture avant de tremper la moitié dans le glaçage au cacao.

المقادير :

- 300 غ طحين
- 200 غ نشا
- 200 غ سكر ناعم
- 250 غ زبدة نباتية فلوريال طرية
- 4 كيس سكر فانيليا
- صفار 4 بيضات

للتزيين :

- كرز مسكر
- كوب سكر ناعم
- 1/3 كوب حليب
- ملعقة كاكاو

التحضير :

- يخفق السكر مع الزبدة حتى يصبح الخليط أبيضاً ، يضاف صفار البيض و الفانيليا و يخفق ثانية .
- يضاف خليط الطحين و النشا ، توضع العجينة في كيس حلواني به قمع عريض و مشرف ، تخرج العجينة من خلاله على شكل وردات ، أصابع أو أي شكل آخر ، تزين الوردات بانصاف حبات كرز .
- تخبز الحلوى في فرن درجة حرارته 180° مدة 15 د .
- لتزيين الاشكال الأخرى :
- يوضع السكر و الكاوكاو في إناء ثم يبل تدريجيا بالحليب حتى الحصول على خليط خائر ، تغطس الحلوى في طلبة الكاكاو، تترك حتى تجف .

نصيحة :

- يمكن لصق 2 قطع بيتي فور بقليل من المربي قبل غطس نصفها في الطلية



Bretzels sucrés

براتزال مسكر

Ingrédients :

- 500g de farine.
- 250g de margarine Fleurial ramollie.
- 150g de sucre cristallisé.



- 1/2 c à c de cannelle.
- 1 c à c d'anis moulu
- Zeste râpé d'un gros citron
- 2 œufs + 2 jaunes
- 1 verre de sucre cristallisé
- 1/4 c à c de sel

Préparation :

- Mélangez la farine avec le sel, la cannelle et l'anis, ajoutez la margarine en frottant entre les paumes des mains.
- Faire un puits dans le mélange, cassez dedans 2 œufs et 2 jaunes, ajoutez les 150 g de sucre et le zeste.
- Travaillez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Divisez la pâte en boulettes de la grosseur d'une grosse noix, étalez chaque boulette en un fin boudin de 20cm de long.
- Pliez le boudin en 2, tressez les bouts, puis ramenez le bout gauche sur le côté droit et le bout droit sur le côté gauche.
- Badigeonnez le dessus des bretzels de blancs d'œuf restants, aplatissez le côté mouillé sur le sucre
- Rangez sur une tôle, enfournez à four moyen jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée.

المقادير :

- 500 غ طحين
- 250 غ زبدة نباتية فلوريال طرية
- 150 غ سكر عادي
- 1/2 ملعقة قهوة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة قهوة
- ممشور حبة ليمون كبيرة
- 2 بيضات + 2 صفار
- كوب سكر عادي
- 1/2 ملعقة صغيرة قهوة

التحضير :

- يخلط الطحين مع الملح ، القرفة و حبة الحلاوة ، تضاف الزبدة ويترك الكل بين راحتا اليدين .
- توضع حفرة وسط الطحين ، يوضع فيها 150 غ سكر ، 2 بيضات و 2 صفار و كذلك ممشور الليمون .
- يخلط الكل و يعجن الخليط حتى يصبح عجينة طرية .
- تشكل كريات بحجم جوزة كبيرة ، تلف الكريات على شكل حربوش رقيق طول الواحد ا حوالي من 20 سم .
- يلف الحربوش على 2 و يعضر القسم الاسفل ثم يالصق طرف الحربوش اليمين في الجهة اليسرى و الطرف الايسر في الجهة اليمنى .
- يطلى سطح البراتزال ببياض البيض المتبقي و يرش بالسكر .
- ترتب الحلوى في صينية و تخبز في فرن متوسط حتى تأخذ لونا ذهبيا .

Hlilettes

هليلات



Pâte :

- 4 mesures de farine.
- 1 mesure de margarine Fleurial fondue.
- 3/4 mesure de sucre glace.
- 1 sachet de levure chimique.
- 1 œuf.
- Lait
- Eau de fleur d'oranger.

Pour fourrer :

- 3 mesures d'amandes moulues.
- 1 mesure de sucre.
- 2 c de margarine Fleurial fondue.
- Eau de fleur d'oranger.

Autres Ingrédients :

- 1 œuf
- Des demies amandes non mondées.

Préparation :

- Préparez la pâte en travaillant la farine, la levure, avec la margarine, mettre au milieu le sucre glace, l'œuf, mélangez puis ajoutez la farine, mouillez avec 1/2 verre d'eau de fleur puis avec du lait jusqu'à obtention d'une pâte malléable, laissez reposer 1/2 H.
- Mélangez les amandes le sucre, la margarine, mouillez avec l'eau de fleur d'oranger pour obtenir une sorte de pâte ferme.
- Etalez la pâte sur 2mm d'épaisseur, découpez des losanges de 15cm de base, découpez les losanges au milieu sans arriver aux bords.
- Mettre la pâte à fourrer sur la base et roulez vers la pointe.
- Etalez le dernier œuf battu à la surface puis collez 1/2 amande non mondée, enfournez jusqu'à ce que les gâteaux prennent une couleur dorée.

للحشو :

- 3 كيلات لوز مطحون
- كيلة سكر
- 2 ملاعق زبدة نباتية
- فلوريال ذائبة
- ماء زهر

مقادير أخرى :

- بيضة
- لوز غير مقشر

العجينة :

- كيلات طحين
- كيلة زبدة نباتية فلوريال ذائبة
- 3/4 كيلة سكر ناعم
- كيس خميرة كيميائية
- بيضة
- حليب
- ماء زهر

التحضير :

- تحضر العجينة بمزج الزبدة مع الطحين و الخميرة . تعمل حفرة في الوسط توضع فيها البيضة و السكر و يمزج الكل مع الطحين . يبل الخليط بنصف كوب ماء زهر ثم بالحليب حتى الحصول على عجينة طرية . تترك جانبا حوالي 1/2 سا .
- يمزج اللوز مع السكر و الزبدة الذائبة . يبل المزيج بماء الزهر حتى الحصول على شبه عجينة سميكة .
- تقرد العجينة على سمك 2 مم وتقطع على شكل مثلثات طول قاعدة 15 سم . تقطع وسط مثلثات العجينة مثلثات أخرى دون الوصول إلى الاطراف .
- يوضع حبوبش رقيق من عجينة اللوز على قاعدة المثلث ويلف نحو الزاوية العليا .
- تطلّى سطح الهليلات بالبيضة المتبقية . تلصق نصف لوزة و تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تأخذ لونا ذهبيا .

Kùkaâtes sucrées

La pâte :

- 3 mesures de farine
- 1 mesure de smen Médina fondu.
- 4 jaunes d'œufs
- 1/2 sachet de levure chimique.
- Eau de fleur d'oranger.
- 1/2 c à c de sel.

Pâte à fourrer :

- 3 mesures d'amandes moulues.
- 1/2 mesure de sucre.
- 1 c à c de cannelle
- Eau de fleur d'oranger.

Sirop :

- 500g de sucre.
- 1 verre d'eau.
- 1 c à s de jus de citron.
- 4 c à s d'eau de fleur d'oranger.
- sucre glace.

Préparation :

- Travaillez la farine avec le sel, la levure et le smen, ajoutez les jaunes puis mouillez avec l'eau de fleur d'oranger jusqu'à obtention d'une pâte souple, laissez reposer 1/2 H.
- Préparez la pâte à fourrer en mélangeant les amandes avec la cannelle, le sucre et mouillez avec l'eau de fleur jusqu'à obtention d'une pâte assez solide.
- Préparez le sirop avec le sucre, l'eau et le jus de citron, laissez bouillir 20 mn, ajoutez l'eau de fleur après avoir éteint le feu.
- Etalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur, découpez des bandelettes de 12 à 15cm de large, posez un doigt fin de pâte d'amandes sur la largeur de la bande, roulez la pâte 2 fois dessus, coupez puis donnez la forme d'un bracelet en pinçant bien les bouts.
- Rangez les bracelets sur une tôle, cuire à four moyen 25 à 30 mn.
- Trempez les bracelets dans le sirop froid, égouttez, roulez dans le sucre glace une première fois laissez sécher puis rouler une 2ème fois.

كعكعات مسكرين

- | العجينة : | الحشو : | للشاربات : |
|--------------------------|---------------------|--------------------|
| • 3 كيلات ملحين | • 3 كيلات لوز مطحون | • 500 غ سكر |
| • كيلة سمن مد ينة ذائب | • 1/2 كيلة سكر | • كوب ماء |
| • صفار 4 بيضات | • ملعقة صغيرة قرفة | • ملعقة عصير ليمون |
| • 1/2 كيس خميرة كيميائية | • ماء زهر | • 4 ملاعق ماء زهر |
| • ماء زهر | | • سكر ناعم |
| • 1/2 ملعقة صغيرة ملح | | |



التحضير :

- يفرك الملحين مع السمن والملح والخميرة ، يضاف صفار البيض ثم تبل بماء الزهر حتى تصبح طرية ، تترك جانبا لمدة نصف ساعة .
- يحضر الحشو بمرزج اللوز مع السكر والقرفة ، يبل بماء الزهر حتى يصبح على شكل عجينة سميكة .
- تحضر الشاربات بقلي الماء و السكر و عصير الليمون مدة 20 د .
- يضاف ماء الزهر بعد إطفاء النار .
- تفرد العجينة فوق الطاولة على سمك 2 ملم و تقطع على شكل شرائط عرضها 12 سم إلى 15 ، يوضع حريوش صغير من الحشو على طرف الشريط ، تلف حول العجينة مرتين ، تقطع وتلف على شكل إسورة مع الضغط على الأطراف كي لا تفتح ، ترتب الاساور في صينية وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة 25 إلى 30 د .
- تغطس الاساور بعد أن تبرد في الشاربات ، تقطر وتلف في السكر الناعم مرة ، تترك لتجف ثم تلف مرة اخرى .

Lunes aux sésames et aux cacahuètes

La pâte :

- 500g de farine
- 250g de smen Médina fondu.
- 200g de sucre glace.
- 2 c à s de grains de sésame grillés et moulus.
- 1/2 c à c de sel
- Eau de fleur d'oranger.

Pour fourrer

- 300g de cacahuètes grillées et moulues
- 2 c à s de sésame grillés et moulus.
- 1 c à c de cannelle.
- 2 c à s de smen Médina fondu.
- 2 c à s de miel.
- 2 blancs d'œuf.
- 1 verre de sésame grillé.

Préparation :

- Préparez la pâte à fourrer : Faire chauffer le miel avec le smen à feu doux, joignez la cannelle et le sésame moulu, retirez du feu, mettez les cacahuètes, remuez, laissez refroidir.
- Préparez la pâte en mélangeant la farine avec le sésame le sel et le sucre, joignez le smen, frottez entre les mains puis mouillez progressivement à l'eau de fleur d'oranger jusqu'à obtention d'une pâte lisse, laissez reposer 1/2 H.
- Etalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur, découpez une forme ovale ou ronde, mettez un peu de farce au milieu, roulez pour donner la forme d'un boudin avec des bouts pointus, donnez la forme d'une lune.
- Badigeonnez le dessus de blanc d'œuf, aplatissez la surface mouillée sur les grains de sésame, rangez sur une tôle puis enfournez à four moyen jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée.

هليلات بالجلجلان و الكاوكاو



العجينة :

- 500 غ ملحون
- 250 غ سمن مدينة ذائب
- 200 غ سكر ناعم
- 2 ملاعق جلجلان محمص مطحون والقرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

الحشو :

- 300 غ كاوكاو محمص و مطحون
- 2 ملاعق جلجلان محمص مطحون
- ملعقة صغيرة قرفة
- 2 ملاعق سمن مدينة ذائب
- ماء زهر

لتحضير الحشو :

- يسخن العسل مع السمن ، تضاف القرفة و الجلجلان المطحون ، يترك الاناء من على النار و يضاف الكاوكاو ، يترك حتى يبرد .
- تحضر العجينة بفرك الملحون مع الجلجلان المحمص ، الملح و السكر . يضاف السمن ، يفرك جيدا ثم يبل الخليط بماء الزهر حتى الحصول على عجينة طرية ، تترك لترتاح مدة 1/2 سا .
- تصرد العجينة على سمك 2 مم ، تقطع على شكل بيضوي أو مستدير ، توضع كمية من الحشو في الوسط و تلف على شكل حبوبوش ، ترق اطرافه ثم يعطى له شكل هلال .
- يطللى سطح الاهلة ببياض البيض ثم يوضع السطح المبلول فوق الجلجلان ، ترتب الاهلة في صينية و تخبز في فرن متوسط الحرارة .

خبز العيد

Pain de l'Aïd



Ingrédients :

- 500g de semoule fine.
- 500g de farine.
- 1/2 verre de sucre.
- 2 œufs.
- Zeste de 2 gros citrons.
- 1 poignée de raisins secs.
- 1 c à s d'anis.
- 1 c à s de grains de sésame grillés.
- 1/2 verre de smen Médina fondu.
- 4 c à s de poudre de lait.
- 1/2 verre d'eau de fleur d'oranger.
- 3 c à s de levure à pain instantanée.
- 1 c à c de sel.

Autres ingrédients :

- 3 jaunes d'œufs.
- Grains de sésame grillé.

Préparation :

- Préparez un levain avec la moitié de la farine, 2 c à s de levure, mouillez pour obtenir une pâte très molle, laissez doubler de volume.
- Mélangez le reste de farine avec la semoule, le sel le reste de levure, le lait, le sésame, l'anis et les zestes, faire un puits.
- Mettre au milieu les œufs, le sucre et le smen, mélangez, joignez la farine, mouillez à l'eau de fleur d'oranger puis à l'eau tiède en pétrissant jusqu'à obtention d'une pâte molle, laissez lever puis pétrissez une seconde fois.
- Etalez la pâte, mettre les raisins au milieu.
- Divisez la pâte en petites boules, allongez les en boudin de 2 cm d'épaisseur puis roulez en bracelets, rangez sur une tôle beurrée.
- Laissez doubler de volume, coupez les bords aux ciseaux, dorez aux jaunes d'œufs, saupoudrez de sésame, enfournez à four chaud, jusqu'à ce que les pains prennent une couleur dorée.

المقادير :

- 500غ سميد ناعم
- 500غ طحين
- 1/2 كوب سكر
- 2 بيض

- 1/2 كوب ماء زهر
- 3 ملاعق خميرة الخبز الفورية
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 مبشور 2 حبات ليمون كبير
- حفنة زبيب

مقادير أخرى :

- 1/2 كوب سمن مدينة ذائب
- 4 ملاعق بودرة حليب
- 3 صفار 3 بيضات
- 1 ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- 1 ملعقة جلجلان

التحضير :

- نحضر عجينة مخمرة بنصف كمية الطحين مع 2 ملاعق خميرة و الماء الفاتر حتى الحصول على عجينة طرية جدا تترك لتخمر ويتضاعف حجمها.
- يمزج باقي الطحين مع السميد ، الملح ، باقي الخميرة ، بودرة الحليب ، الجلجلان ، حبة الحلاوة ، مبشور الليمون ثم نضع حفرة وسط الخليط
- يوضع وسط الحفرة 2 بيضات ، السكر ، السمن ، و العجينة المخمرة و يمزج الخليط مع الطحين ، تيل العجينة بماء زهر ثم بالماء الفاتر حتى الحصول على عجينة طرية ، تترك لتخمر وتعجن مرة أخرى وتترك تخمر مرة ثانية ، تقرد ويوضع في وسطها الزبيب
- تجزء العجينة على شكل كرات صغيرة ثم على شكل حرايش سميكة 2 سم ، تلف على شكل إسورة ، ترص في صينية مدهونة .
- تترك لتخمر ثم تقص أطرافها بمقص ، تدهن بصفار البيض و ترش بالجلجلان ، نخبز في فرن ساخن حتى تاخذ لونا ذهبيا .

Besboussa

Ingrédients :

- 3 verres de semoule moyenne.
- 1 verre 1/2 de smen
- Médina fondu.
- 1/2 verre de sucre.
- 3/4 verre de yaourt nature
- 1/2 sachet de levure.
- 1/2 verre de noix de coco.

Pour le sirop :

- 3 verres de sucre.
- 3 verres d'eau.
- Jus d' 1/2 citron.
- Un peu de safran.
- Mélange eau de fleur et eau de rose.

Autres Ingrédients :

- Des amandes entières
- Smen pour le moule.

Préparation :

- Préparez le sirop avec l'eau, le sucre, le safran et le jus de citron. Laissez sur le feu jusqu'à épaississement, aromatisez avec l'équivalent d' 1/2 verre à thé de mélange eau de fleur et eau de rose.
- Mélangez la semoule, le sucre, la levure, la noix de coco et 1 verre de smen, frottez le mélange, ajoutez le yaourt.
- Graissez un plateau de smen, étalez la semoule sur une épaisseur d' 1 cm étalez le reste du smen à la surface, décorez d'amandes entières.
- Enfourez jusqu'à ce que la surface prenne une couleur dorée.
- Arrosez de sirop chaud dès la sortie du four puis remettre le plateau dans le four éteint, servez le lendemain.

بسبوسة

- المقادير -

- 3 كوب سميد متوسط
- كوب سمن مدينة ذاتية
- 1/2 كوب سكر
- 1/2 كوب جوز هند
- 3/4 كوب ياغورت طبيعي
- 1/2 كيس خميرة كيميائية

- لتحضير القطر -

- 3 كوب سكر
- 3 كوب ماء
- عصير نصف حبة ليمون
- قليل من الزعفران
- خليط ماء ورد و ماء الزهر



- نحتاج أيضا الى -

- حبات لوز صحيحة
- سمن لدهن الصينية

- التحضير -

- يحضر القطر بالماء ، السكر ، الزعفران و عصير الليمون ، يترك على النار حتى يكثر ، يضاف مقدار نصف كوب شاي من خليط ماء الورد و زهر .
- يمزج السميد مع السكر ، الخميرة و جوز الهند ، يضاف السمن ، يفرك الخليط ثم يضاف الياغورت .
- تدهن الصينية بالسمن و يوضع الخليط على سمك 1 و 1/2 سم ، يضغط عليه جيدا لكي يسوي السطح يزين بحبات اللوز ، يوضع الصينية في الفرن حتى تاخذ لونا ذهبيا .
- تسقى بالفطر فور نضجها و تعاد إلى الفرن بعد إطفائه لتتشرّب القطر . تقدم في اليوم التالي .

Inscrivez vous au Club Conso



- Donner vos avis et recettes
- Découvrir les nouveaux produits
- Connaître les prochaines promotions près de chez vous
- Recevoir des astuces pratiques



Par courrier :

Envoyez votre bulletin d'inscription au :
Club Conso Elio2
BP 268, Bir Mourad Rais - ALGER



En appelant :

Service Consommateurs
Tél: 021 71 11 11



Internet : www.cevital.dz



Club Conso **elio2**

Nom :

Prénom :

Wilaya :

N° Tél. :

N° Mobile :

