

شاهد على
الشاشة



kouzinadz.blogspot.com

المسرة حورية

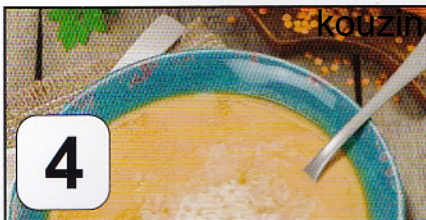


أطباق متنوعة

15 وصفة



kouzinadz.blogspot.com



شوربة العدس
Chorba aux lentilles



شوربة بالخضر
Chorba aux légumes



سمبوسة حارة بالتونة (بوراك هندي)
Samboussa pimentée au thon (bourak hindou)



شوربة الدجاج بالخضر
Chorba de poulet aux légumes



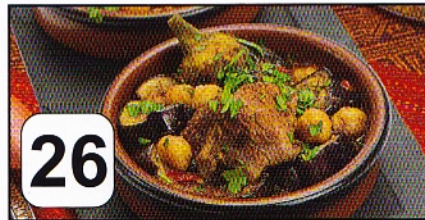
كبد الدجاج بالكومن
Foie de poulet au cumin



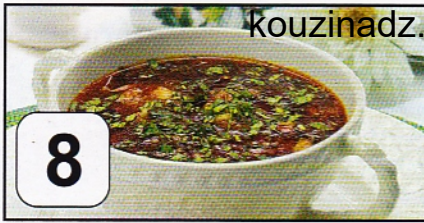
دجاج بالقصبرة الطازجة و الليمون
Poulet à la coriandre fraîche et au citron



عجيجات الشيفلور
Beignets de chou fleur

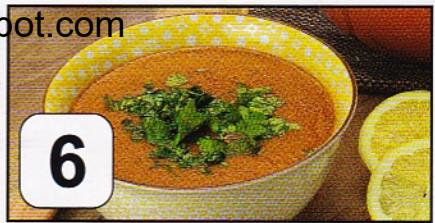


طاجين البرانية
Tajine El'barania



8

شوربة في قدر الطين
Chorba en poterie



6

حريرة على طريقة حورية
Harira à la façon de Houria



16

أرز بالخضار
Riz aux légumes



14

سمبوسة على الطريقة الهندية
Samboussa à l'indienne



24

سلطة القمح و البذور
Salade de blé et de grains



22

سلطة الكينوى الصحية
Salade saine de Quinoa



HOURIA
ZANOUN



30

أكواب الأرز اللذيذة بالفواكه الموسمية
Délicieuses verrines de riz aux fruits de saison

شوربة بالخضر Chorba aux légumes

- 1 جزر
 - 2 قرعة
 - 2 بصل
 - 2 فصوص ثوم
 - 1 طماطم صغيرة
 - ربع رأس شيفلور
 - 1 لفت
 - قطعتين كرفاس
 - 2 بطاطا
 - 2 مكعب مرق الدجاج أو الخضر
 - ملح و فلفل أسود
 - لتر و نصف ماء بارد
 - معكرونة أو حبوب (القمح أو البرغل)
 - عصير الليمون
 - معدنوس
- 1 carotte
 - 2 courgettes
 - 2 oignons
 - 2 gousses d'ail
 - 1 petite tomate
 - ¼ de tête de chou-fleur
 - 1 navet
 - 2 branches de céleri
 - 2 pommes de terre
 - 2 cubes de bouillon de poulet ou légumes
 - Sel, poivre
 - 1 litre et demi d'eau froide
 - Macaronis ou céréales (blé ou bourghol...)
 - Jus de citron
 - Persil

- 1 - Mélanger tous les légumes avec le cube de bouillon de légumes et arroser d'eau puis mettre sur le feu. Arrivé à ébullition, diminuer le feu et laisser les légumes cuire.
 - 2 - Mixer les légumes jusqu'à obtention d'un mélange crémeux et remettre sur le feu. Arrivé à ébullition, ajouter les macaronis et laisser cuire en remuant pour ne pas coller au fond de la marmite.
 - 3 - Eteindre le feu sur la marmite, ajouter le persil puis servir la chorba avec les lentilles.
- أخلطي الخضر مع مكعب مرق الخضر و مرقى بالماء ثم ضعي الطنجرة على النار و عندما تصل إلى درجة الغليان خففي النار و اتركي الخضر تستوي.
- أرحي الخضر حتى تحسلي على قوام كريمي و أرجعيها على النار. عندما يصل إلى درجة الغليان أضيفي المعكرونة و اتركها تستوي مع التحريك حتى لا تلتصق في قاع الطنجرة.
- أطفئي النار على الطنجرة و أضيفي المعدنوس ثم قدمي الشوربة مع العدس.

- أنصح بإضافة عصير الليمون عند تناول الطبق.
- أضيفي الليمون عند تقديم الشوربة للحفاظ على نكهة الشوربة.
- Il est préférable d'ajouter le jus de citron en mangeant le plat.
- Ajouter le citron en servant la chorba pour conserver sa saveur.



- 2 بصل مقطع مكعبات
- 2 فلفل حار طازج
- 4 فصوص ثوم
- 2 جزر مكعبات
- 3 قطع كرفس مرحي
- 1 بطاطا مكعبات
- 1 طماطم مكعبات
- زنجبيل طازج
- 250 غ عدس أحمر
- مكعب مرق الدجاج
- ملعقة صغيرة كمون حب
- ملعقة صغيرة كركم
- ملح و فلفل أسود
- 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- لتر و نصف إلى لترين ماء مغلي
- عصير الليمون

- 2 oignons coupés en cubes
- 2 piments frais
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes en cubes
- 3 branches de céleri mixées
- 1 pomme de terre en cubes
- 1 tomate en cubes
- Gingembre frais
- 250 g de lentilles rouges (corail)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 c. à. c de cumin en grains
- 1 c. à. c de curcuma
- Sel, poivre
- 3 c. à. s d'huile d'olive
- 1 et ½ à 2 litres d'eau bouillie
- Jus de citron

1 - Mettre une marmite sur le feu, ajouter le cumin et remuer pour le griller un peu puis ajouter l'huile d'olive, le piment, le gingembre et remuer pour parfumer l'huile puis incorporer l'oignon et le sel et remuer. Ajouter l'ail, les carottes et remuer puis mettre le céleri en continuant de faire revenir sur feu doux.

1 - ضعي طنجرة على النار و ضعي الكمون و حرري لتحميصه قليلا ثم أضيفي زيت الزيتون و الفلفل الحار و الزنجبيل و حرري لتنكيه الزيت ثم ضعي البصل و الملح و حرري. أضيفي الثوم و الجزر و حرري ثم ضعي الكرفس مع مواصلة التقلية على نار خفيفة.

2 - Ajouter les cubes de pommes de terre et remuer puis ajouter les épices et le cube de bouillon en continuant de remuer jusqu'à dorure des légumes puis ajouter les lentilles en remuant et couvrir d'eau progressivement en continuant de remuer. Couvrir les légumes et les lentilles d'eau et laisser cuire.

2 - أضيفي مكعبات البطاطا و حرري ثم ضعي البهارات و مكعب المرق مع التحريك المستمر حتى تتقلى الخضر و تتحمر ثم أضيفي العدس مع التحريك و مرقي بالماء تدريجيا مع مواصلة التحريك. غطي الخضر و العدس بالماء و اتركها تستوي.

3 - Retirer la marmite du feu, laisser reposer un peu puis mixer la chorba et la servir avec le jus de citron.

3 - أنزعي الطنجرة من على النار ، اتركها ترتاح قليلا ثم ارحي الشوربة و قدميها مع عصير الليمون.

- أنصح باتباع خطوات التقلية في بداية تحضير الشوربة للحصول على شوربة شهية و يطعم لذيق جدا.
- أنصح بوضع بعض الثوب على حبات الفلفل الحار قبل إضافته لأنه قد ينفجر أثناء طهيها. كما يمكن الاستغناء عن الفلفل الحار.
- Il est préférable de respecter les étapes en faisant revenir les ingrédients au début de la préparation de la chorba pour l'obtention d'une chorba très délicieuse.
- Il est préférable de piquer les piments avant de les ajouter à la préparation.



- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1 عظم خروف أو بقري | • 1 os d'agneau ou bœuf |
| 2 بصل كبير | • 2 gros oignons |
| 2 لفت | • 2 navets |
| 500 غ جزر | • 500 g de carottes |
| 3 طماطم كبيرة | • 3 grosses tomates |
| 1 بطاطا | • 1 pomme de terre |
| سبتان كرفاس (بدون ورق) | • Branches de céleri (sans feuilles) |
| ربطة حشيش طازج | • 1 bouquet de coriandre fraîche |
| نصف ربطة نعناع طازج | • ½ bouquet de menthe fraîche |
| 2 ملاعق كبيرة أرز | • 2 c. à s de rig |
| ورقة رند | • 1 feuille de laurier |
| فص ثوم (اختياري) | • 1 gousse d'ail (facultatif) |
| 1 قرعة | • 1 courgette |
| 2 لتر ماء ساخن | • 2 litres d'eau chaude |
| 2 ملاعق كبيرة معجون الطماطم | • 2 c. à s de tomate conserve |
| 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون | • 3 c. à s d'huile d'olive |
| البهارات : | • Epices : |
| 2 ملاعق كبيرة قصبرة حب | • 2 c. à s de coriandre en grains |
| ملعقة كبيرة فلفل عكري | • 1 c. à s de paprika |
| 2 غود قرعة | • 2 bâtonnets de cannelle |
| ملح و فلفل أسود | • Sel, poivre |
| نصف ملعقة صغيرة كبابة | • ½ c. à c de cubèbe |
| ملعقة صغيرة كروية حب | • 1 c. à c de carvi en grains |
| ملعقة كبيرة كروية مطحونة للتزيين | • 1 c. à s de carvi en poudre pour décorer |
| ربطة حشيش طازج | • 1 bouquet de coriandre fraîche |
| فلفل حار طازج | • 1 piment frais |
| كمية من الخميرة المخمرة أو البرغل | • Levain ou bourghol |

- 1 - Dans une marmite profonde, mettre l'huile d'olive, l'os, l'oignon émincé, les légumes coupés sauf le piment et la tomate conserve. Ajouter les épices en grains, la cannelle, le laurier, l'ail, le sel, le poivre, le riz, la coriandre, la menthe et laisser mijoter.
 - 2 - Couvrir d'eau chaude et remuer puis couvrir la marmite et arrivé à ébullition, diminuer le feu et laisser les légumes cuire. Retirer la marmite du feu et enlever le bâtonnet de cannelle et le laurier puis égoutter les légumes et les réduire en purée dans une moulinette avec la sauce.
 - 3 - Remettre la marmite sur le feu pour chauffer et arrivé à ébullition, ajouter le levain dans un égouttoir pour éviter les grumeaux en continuant à remuer pour que ça ne colle pas au fond de la marmite.
 - 4 - Ajouter la tomate conserve et mélanger puis laisser la harira sur un feu très doux en remuant de temps à autre jusqu'à cuisson de la levure et dissipation de l'odeur de la pâte.
 - 5 - Eteindre le feu et ajouter le carvi en poudre avec le bouquet de menthe, coriandre, le piment frais puis couvrir la marmite pour parfumer la harira et la servir avec le jus de citron.
- ضعي في قدر عميق زيت الزيتون و العظم و البصل المقطع و الخضر المقطعة ما عدا اللؤلؤ الحار و معجون الطماطم. أضيفي البهارات حب مع القرعة و الرند و الثوم و الملح و الفلفل الأسود و الأرز و الحشيش و النعناع و اتركها تتقلى.
- مرقي بالماء الساخن و حركي ثم غطي الطنجرة و عندما تصل إلى درجة الغليان خففي النار و اتركي الخضر تستوي. انزعي الطنجرة من على النار و انزعي غود القرعة و الرند ثم صفي الخضر و ارحيها في المطحنة اليدوية مع المرق.
- أرجعي القدر على النار ليسخن و عندما يصل إلى درجة الغليان أضيفي الخميرة المخمرة في المصفاة لتفادي التكتلات مع التحريك المستمر كي لا تلتصق في قاع القدر.
- أضيفي معجون الطماطم و أخلطي و اتركي الحريرة على نار خفيفة جدا مع التحريك من حين لآخر حتى تستوي الخميرة و تذهب رائحة العجينة.
- أطفئي النار و أضيفي الكروية المطحونة مع ربطة النعناع و الحشيش و الفلفل الحار الطازج ثم غطي الطنجرة لتتنكه الحريرة و قدميها مع عصير الليمون.

- يمكن استعمال اللحم بدلا من العظم.
- أنصح باستعمال الأعشاب دون فرمها أو تقطيعها لتزيد الطبخ لدة دون التغيير من طعمه.
- يمكن خلط الكروية المطحونة مع الخميرة ثم إضافتها إلى الحريرة.
- يمكن إضافة الحمص أو العدس أو الاثنتين معا للحريرة في آخر مرحلة من طبخ لرفع القيمة الغذائية

• Il est possible d'utiliser la viande au lieu de l'os.

• Il est préférable d'utiliser les herbes sans les hacher ou les couper pour accentuer la saveur du plat sans lui changer de goût.

• Il est possible de mélanger le carvi en poudre à la harira.

• Il est possible d'ajouter les pois chiches aux hariras ou les ajouter à la harira au fin de la cuisson afin d'augmenter la valeur nutritionnelle.



- 300 غ لحم الخروف
- 1 بصل كبير مرحي
- 3 فصوص ثوم مرحي
- 2 كرافس مقطّع رقيق
- 1 جزر مقطّع
- 1 بطاطا
- فلفل حار
- 3 طماطم مرحية
- سيقان و أوراق الحشيش مقطّعة رقيقة
- ربطة ورق الحشيش
- ملحقة وبرة معجون الطماطم
- كوب صغير حمص منقوع أو مسلوق
- لتر و نصف ماء مغلي
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 مكعب مرق الدجاج
- البهارات:
- ملح و فلفل أسود
- عود قرفة
- ملحقة صغيرة كركم
- ملحقة كبيرة فلفل عكري
- شعيرية أو لسان العصفور
- نعناع مجفف للتزيين
- عصير الليمون
- 300 g de viande d'agneau
- 1 gros oignon râpé
- 3 gousses d'ail râpées
- 2 céleris ciselés
- 1 carotte coupée
- 1 pomme de terre
- Piment
- 3 tomates râpées
- Branches et feuilles de coriandre ciselées
- 1 bouquet de feuilles de coriandre
- 1 c. à. s de tomate conserve
- 1 petit verre de pois ehiches marinés ou bouillis
- 1 et ½ litre d'eau bouillie
- 2 c. à. s d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volailles
- **Épices :**
- Sel, poivre
- 1 bâtonnet de cannelle
- 1 c. à. c de curcuma
- 1 c. à. s de paprika
- Longues d'oiseau ou vermicelles
- Menthe séchée pour décorer
- Jus de citron

- 1 - **1 - Mettre l'huile d'olive dans la poterie avec le bâtonnet de cannelle pour parfumer l'huile puis ajouter de l'oignon, le sel, la viande et laisser cuire sur un feu doux. Ajouter progressivement les carottes coupées en trois et le céleri avec les branches de coriandre et la moitié des feuilles en continuant de remuer.**
ضعي زيت الزيتون في القدر مع عود القرفة ليتنكه الزيت ثم أضيفي البصل و الملح و اللحم و اتركها تتقلّى على نار خفيفة. أضيفي بالتدرّج الجزر المقطّع إلى ثلاث و الكرافس مع سيقان الحشيش و نصف كمية الأوراق مع التحريك المستمر.
- 2 - **2 - Ajouter la tomate râpée et remuer puis la pomme de terre et les pois chiches et mettre les épices : le poivre, le curcuma, le paprika et remuer. Arroser avec un peu d'eau bouillie et ajouter le cube de bouillon en continuant de remuer en ajoutant l'eau bouilli progressivement.**
أضيفي الطماطم المرحية و حركي ثم البطاطا و الحمص و ضعي البهارات (الفلفل الأسود و الكركم و العكري و حركي. مرقي بالقليل من الماء المغلي و ضعي مكعب المرق مع مواصلة التحريك و إضافة الماء المغلي تدريجيا.
- 3 - **3 - Incorporer la tomate conserve et remuer puis laisser la chorba sur un feu doux et mettre le piment, les feuilles de coriandre, la menthe séchée et couvrir la poterie pour parfumer la chorba avant de la servir avec un peu de jus de citron.**
أضيفي معجون الطماطم و حركي ثم اتركي الشوربة على نار خفيفة و ضعي الفلفل الحار و أوراق الحشيش و النعناع المجفف و غطي الطنجرة لتنكه الشوربة قبل تقديمها مع القليل من عصير الليمون.

• أنصح بتجهيز هذه الشوربة في قدر الطين لزيادة النكهة.

• أنصح بإضافة البهارات بعد تقليّة الخضّر حتى لا تحترق و تلتصق بقاع القدر.

• إذا كان الحمص مغلي يمكن إضافته بعد الماء.

• يمكن تجهيز الشوربة بالعظام فقط.

• *Il est préférable de préparer la chorba dans la poterie pour accentuer la saveur.*

• *Il est préférable d'ajouter les épices après dorure des légumes pour qu'ils ne brûlent pas et ne collent pas au fond de la marmite.*

• *Si les pois chiches sont bouillis, il est possible de les ajouter après l'eau*

Il est possible de préparer la chorba avec des os seulement.



المرق :

- 200 غ صدر الدجاج
- 1 بصل مقطع
- 1 جزر مكعبات
- كرفس مكعبات
- فص ثوم
- 1 بطاطا مكعبات
- 50 غ جليانة
- ورقة رند
- 2 قرنفل أو نجمة الأرض
- ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أسود
- لتر و نصف ماء
- ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيق
- عصير الليمون

صلصة البشاميل :

- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة فرينة
- مرق الخضر و الدجاج
- ملح و فلفل أسود

Sauce :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 oignon coupé
- 1 carotte en cubes
- Céleri en cubes
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme de terre en cubes
- 50 g de petits pois
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle ou l'étoile d'anis
- 1 c. à. c de sel
- Poivre
- 1 et ½ litre d'eau
- 1 c. à. s de persil ciselé
- Jus de citron

Sauce béchamel :

- 2 c. à. s de beurre
- 1 c. à. s d'huile d'olive
- 3 c. à. s de farine
- Bouillon de légumes et de poulet
- Sel, poivre

- 1 - حضري المرق: أخلطي كل مكونات المرق «بارد في بارد» داخل القدر، ضعها على النار و عندما تصل إلى درجة الغليان خففي النار لتستوي الخضر و الدجاج مع المحافظة على شكلها.
- 2 - صفّي المرق من الخضر و الدجاج و الرند و القرنفل و اتركها جانباً. حضري صلصة البشاميل بتذويب الزبدة مع زيت الزيتون ثم أضيفي الفرينة و حرّكي حتى تكتسب لونا ذهبيا. أضيفي مرق الدجاج و الخضر مع التحريك المستمر باستعمال الخفاقة اليدوية إلى أن تحصلي على مرق كثيف و سلس.
- 3 - فتّتي أو قطعي الدجاج و أضيفيه إلى المرق مع الخضر و حرّكي ثم ضعي البهارات و الملح و الفلفل الأسود و غطي القدر و اتركه على نار خفيفة حتى تستوي الفرينة و تنتهك الشوربة.
- 4 - أضيفي المعدنوس و عصير الليمون في الأخير و أنزعي الطنجرة من على النار و غطيها و اتركي ثواني لتزيد نكهة و الطعم للشوربة ثم قدميها.

• أنصح بتنظيف الدجاج جيدا و نعهه بالخل أو الليمون ليصبح طريا و يتخلص من الرائحة.

• Il est préférable de bien nettoyer le poulet et le mariner avec le vinaigre ou le citron pour qu'il devienne mou et pour se débarrasser des mauvaises odeurs.



سمبوسا حارة بالتونة (بوراك هندي) Samboussa pimentée au thon (bourak hindou)

- علبة تونة طبيعي
- 3 ملاعق كبيرة زيت نباتي
- ملعقة كبيرة كمون حب
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 2 فلفل حار طازج مرحي
- 3 فصوص ثوم مرحي
- ملعقة صغيرة كركم
- ربطة صغيرة بصل أخضر
- ربطة حشيش طازج مقطّع رقيق
- ملح و فلفل أسود
- زيت للقلي
- شرائح الليمون
- ورق الديول أو السمبوسة
- 1 boîte de thon nature
- 3 c. à. s d'huile végétale
- 1 c. à. s de cumin en grains
- 1 c. à. c de cumin en poudre
- 2 piments frais mixés
- 3 gousses d'ail râpées
- 1 c. à. c de curcuma
- 1 petit bouquet d'oignon vert
- 1 bouquet de coriandre frais ciselé
- Sel, poivre
- Huile pour frire
- Citron en tranches
- Feuilles de dioul ou samboussa

- 1 - Egoutter le thon d'eau et réserver. Mettre les 3 cuillères d'huile dans une poêle sur le feu, ajouter le mélange de gingembre et d'ail puis le piment et le cumin en grains puis remuer, saler et poivrer. Ajouter le curcuma et remuer.
 - 2 - Incorporer la moitié de l'oignon vert et la coriandre surtout les branches puis laisser cuire 5 à 6 min sur un feu doux. Retirer le mélange du feu et le mélanger avec le thon et le restant d'oignon avec le cumin en poudre, remuer puis mettre une presse de citron et remuer pour mélanger tous les ingrédients.
 - 3 - Mettre 1 c. à. s de la farce du thon au milieu de la feuille de dioul puis former des triangles ou des cigares (bouraks) puis les frire dans l'huile chaude sur les deux cotés jusqu'à dorure et les mettre sur un papier absorbant. Les servir avec les tranches de citron.
- ضعي التونة من الماء و اتركها على جنب. ضعي الملاعق الثلاث من الزيت في مقلاة على النار و أضيفي خليط الزنجبيل و الثوم ثم الفلفل الحار و الكمون حب ثم حرّكي و تبلي بالملح و الفلفل الأسود. أضيفي الكركم و حرّكي.
- ضعي نصف كمية البصل الأخضر و الحشيش خاصة السيقان و اتركها تتقلّى من 5 إلى 6 دقائق على نار خفيفة. أبعدّي الخليط عن النار و أخلطيه مع التونة و نصف كمية البصل المتبقية و الكمون المطحون و حرّكي ثم ضعي عصرة ليمون و حرّكي مزج جميع المكونات.
- ضعي ملعقة كبيرة من حشو التونة وسط الديول و شكلي مثلثات أو سجائر (بوراك) ثم أقلبها في الزيت الساخن على الجهتين حتى تكتسب لونا ذهبيا و ضعها في ورق المصاص و قدمها مع شرائح الليمون.

• أنصح بتحضير خلطة تستعمل لتلصيق حبة السمبوسة بعد تشكيلها كي لا تفتح أثناء قليها يتمثل في خليط من القرينة أو المايزينة مع القليل من الماء يستعمل كغراء.
• Il est préférable de préparer un mélange afin de coller la samboussa après l'avoir façonné pour qu'elle ne s'ouvre pas pendant la friture, le mélange est constitué de farine ou de maizena avec un peu d'eau, utilisé comme une colle.



سنبوسا على الطريقة الهندية Samboussa à l'indienne

- ورق الديول
- زيت نباتي للقلي
- خضر مغلية أو مفورة
- 1 أو 2 بطاطا صغيرة مكعبات
- كوب جبليانة
- 1 جزر مكعبات
- 5 قصوص ثوم مرحي مع قطعة زنجبيل
- 1 فلفل حلو باللونين (أحمر و أخضر) مكعبات
- 2 فلفل حار طازج مقطع
- 3 بصل مرحي
- 2 بصل أخضر مكعبات
- البهارات :
- ملح و فلفل أسود
- ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة صغيرة قصرة مطحونة
- ملعقة صغيرة بسباس مطحون
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة فلفل ادريس
- ربطة صغيرة حشيش مقطع رقيق
- 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- عصرة ليمون
- شرائح الليمون للتزيين

- Feuilles de dioul
- Huile végétale pour friture
- Légumes bouillis ou cuits à la vapeur
- 1 ou 2 petites pommes de terre en cubes
- 1 verre de petits pois
- 1 carotte en cubes
- 5 gousses d'ail râpées avec un morceau de gingembre
- 1 poivron (rouge et vert) en cubes
- 2 piments frais coupés
- 3 oignons émincés
- 2 oignons verts en cubes
- **Epices :**
- Sel, poivre
- 1 c. à. c de curcuma
- 1 c. à. c de coriandre en grains moulus
- 1 c. à. c de fenouil en grains moulus
- 1 c. à. c de cumin en poudre
- 1 c. à. c de grains de piment
- 1 petit bouquet de coriandre ciselée
- 3 c. à. s d'huile d'olive
- 1 presse de citron
- Tranches de citron pour décorer

- 1- Dans une poêle sur le feu, mettre le cumin, la coriandre, fenouil et les faire revenir sans les brûler. Ajouter l'huile d'olive et remuer puis mettre le mélange d'ail, le gingembre, le piment, l'oignon, le sel, le poivre, le curcuma et laisser mijoter jusqu'à blanchissement de l'oignon.
 - 2- Ajouter les cubes de légumes bouillis progressivement en commençant avec les pommes de terre en les écrasant un peu puis la carotte, les petits pois, le poivron et mélanger puis retirer la poêle du feu. Ajouter l'oignon vert, la coriandre, la presse de citron et mélanger.
 - 3- Préparer la feuille de dioul puis mettre 1 c. à. s de la farce du samboussa et la façonner selon le goût ou en triangles. Frire la samboussa dans l'huile chaude sur les deux cotés jusqu'à dorure et la mettre sur un papier absorbant puis la servir avec les tranches de citron.
- أنصح بالبدء بتحميم البهارات وتقليتها في الزيت ليزيد السميوسة نكهة و طعم لذيق.
• يجب إضافة البصل الأخضر الطازج بعد تجهيز الحشو كي يحافظ على قوامه و طعمه.
• يمكن استعمال زيت نباتي عادي بدلا من زيت الزيتون.

• Il est préférable de faire revenir les épices au début et les frire dans l'huile pour accentuer la saveur et le goût délicieux de la samboussa.

• Il faut ajouter l'oignon vert frais après avoir préparé la farce pour conserver la forme et le goût.

• Il est possible d'utiliser l'huile végétale ordinaire au lieu de l'huile d'olive.



- | | |
|--|---|
| 2 بصل مقطع صغير | • 2 oignons ciselés |
| 4 فصوص ثوم | • 4 gousses d'ail |
| 4 لفت دائري مكعبات | • 4 navets ronds en cubes |
| 1 جزر دوائر | • 1 carotte en rondelles |
| 1 بطاطا مكعبات | • 1 pomme de terre en cubes |
| فلفل حار (اختياري) | • Piment (facultatif) |
| 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو زيت نباتي | • 3 c. à. s d'huile d'olive ou d'huile végétale |
| مكعب مرق الدجاج | • 1 cube de bouillon de volaille |
| عود قرفة | • 1 bâtonnet de cannelle |
| ورقة رند | • 1 feuille de laurier |
| ملعقة صغيرة كمون حب | • 1 c. à. c de cumin en grains |
| ملعقة صغيرة حبوب الخردل | • 1 c. à. c de moutarde en grains |
| قطعة زنجبيل طازج | • 1 morceau de gingembre frais |
| ملعقة صغيرة كركم | • 1 c. à. c de curcuma |
| ملح و فلفل أسود | • Sel, poivre |
| 2 لتر ماء | • 2 litres d'eau |
| كوب و نصف أرز بسماتي | • 1 et ½ verre de riz basmati |

- 1 - Mariner le riz dans l'eau pendant 30 min ou plus, dans une marmite sur le feu, mettre les grains de cumin et les faire revenir un peu puis ajouter le bâtonnet de cannelle, les grains de moutarde et les chauffer un peu puis mettre l'huile d'olive et laisser les ingrédients cuire puis mettre le laurier et le gingembre.
 - 2 - Ajouter l'oignon, saler et poivrer puis faire revenir jusqu'à blanchissement de l'oignon sur un feu moyen et mettre l'ail, la carotte, le piment, la pomme de terre et remuer puis ajouter les navets en continuant de faire revenir jusqu'à dorure des légumes et légère caramélisation.
 - 3 - Incorporer le cube de bouillon de volaille et remuer puis mettre le curcuma et mélanger directement puis couvrir d'eau et couvrir la marmite puis laisser sur un feu moyen à doux jusqu'à ce que les légumes soient mous et qu'ils absorbent la sauce.
 - 4 - Egoutter le riz de l'eau et l'ajouter à la sauce en remuant puis couvrir la marmite, arrivé à ébullition, diminuer le feu et laisser cuire jusqu'à absorption complète de la sauce pendant 8 à 10 min.
 - 5 - Laisser le riz cuire de 5 à 10 min encore, enlever le couvercle et à l'aide d'une fourchette, remuer le riz un peu puis laisser la marmite sans couvercle pour qu'il ne colle pas.
- أنقعي الأرز في الماء لمدة نصف ساعة أو أكثر، ضعي في طنجرة على النار حبوب الكمون و حمصيه قليلا ثم أضيفي عود القرفة و حبوب الخردل و سخنيها قليلا ثم ضعي زيت الزيتون و اتركي المكونات تتقلّى ثم ضعي الرند و الزنجبيل.
- أضيفي البصل و تبلي بالملح و الفلفل الأسود و قلي حتى يذبل البصل على نار متوسطة و ضعي الثوم و الجزر و الفلفل الحار و البطاطا و حركي ثم ضعي اللفت مع مواصلة التقلية إلى أن تذبل الخضار و تتكرمل قليلا.
- أضيفي مكعب مرق الدجاج و حركي و ضعي الكركم و أخلطي على الفور ثم مرقي بالماء و غطي الطنجرة و اتركها على نار متوسطة إلى خفيفة حتى تطرى الخضار و تتشرب كمية المرق.
- صفي الأرز من الماء و أضيفيه إلى المرق مع التحريك و غطي الطنجرة، عندما يصل الأرز إلى درجة الغليان خففي النار و اتركه يستوي و يمتص المرق كلياً لمدة 8 إلى 10 دقائق.
- أتركي الأرز من 5 إلى 10 دقائق أخرى و انزعي الغطاء و باستعمال الشوكة حركي حبات الأرز قليلا و اتركي الطنجرة بدون غطاء كي لا يتعجن.

- أنصح بتقلية الخضار جيدا كي تزيد الطبق نكهة و طعم.
- أضيفي الكركم بعد تقلية الخضار كي لا يلتصق بقاع الطنجرة و يحترق.
- يمكن إضافة الخضار حسب الذوق مثل الجلبانة و الفاصولياء الخضراء قطع صغيرة.
- *Il est préférable de bien faire revenir les légumes pour accentuer le goût et la saveur du plat.*
- *Ajouter le curcuma après la dorure des légumes pour qu'il ne colle pas au fond de la marmite et se brûle.*
- *Il est possible d'ajouter les légumes selon le goût comme les petits pois, les haricots verts en petits cubes.*



دجاج بالهضيرة الطازجة Poulet à la coriandre

و الليمون fraîche et au citron

- دجاجة أو قطع الدجاج
- خلطة النقع :
- ربطة حشيش مقطوع رقيق
- رأس ثوم شرائح
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- فلفل حار طازج (اختياري)
- كوب و نصف ماء
- عصير 2 ليمون
- 1 poulet ou morceaux de poulet
- **Marinade :**
- 1 bouquet de coriandre ciselée
- 1 tête d'ail en tranches
- 1 c. à s de sel
- 1 c. à c de poivre
- Piment frais (facultatif)
- 1 et ½ verre d'eau
- Jus de 2 citrons

- 1- Couper le poulet et le nettoyer. Préparer la marinade en mélangeant l'ail, le jus de citron, l'eau, le sel, le poivre et les mélanger avec les morceaux de poulet en les couvrant entièrement puis laisser mariner pendant 30 min ou plus au réfrigérateur.
قطعي الدجاجة و نظفيها. جهزي خلطة النقع بخلط الحشيش مع الثوم و عصير الليمون و الماء و الملح و الفلفل الأسود ثم أخلطها مع قطع الدجاج حتى تغطي كلياً و اتركها لتتقع مدة نصف ساعة أو أكثر في الثلاجة.
- 2- Préchauffer le four à 180° puis vider le poulet avec la marinade dans un plat de four et le couvrir puis l'enfourner. Quand le poulet deviendra mou, enlever le couvercle et poursuivre la grillade sur le gril jusqu'à dorure sur les deux cotés.
سخني الفرن على درجة 180° ثم أفرغي الدجاج مع الخلطة في صينية الفرن و غطيها ثم أدخلها الفرن. عندما يطرى الدجاج أنزعي الغطاء و أكمل شويه على الشواية لتحميره و إعطاه لون ذهبي على الجهتين.
- 3- Sortir le poulet du four et le servir avec la purée de pommes de terre ou autres légumes.
أخرجي الدجاج من الفرن و قدميه مع بطاطا مهروسة أو أي خضر أخرى.

- يجب تنظيف الدجاج جيدا و نقعها في الملح و الخل كي تتخلصي من الرائحة و اغسليه جيدا بعدها.
- الهدف من تغطية الدجاج أثناء شيه في الفرن هو أن ينضج و يطرى و المحافضة على كمية من المرق لتقدم معه.
- في حال تبخرت السوائل ، أضيفي القليل من الماء و عصير الليمون حسب الذوق.
- يمكن تزيين الدجاج بيش الليمون عند التقديم.
- يمكن استعمال أفخاذ الدجاج أو الأجنحة أو أي قطع أخرى.

- Il est préférable de bien nettoyer le poulet et le mariner dans le sel et le vinaigre pour se débarrasser de l'odeur et bien le rincer après.
- Le but de couvrir le poulet pendant la grillade au four est de le cuire, le rendre mou et conserver un peu de sauce pour le servir avec.
 - En cas d'évaporation de liquides, ajouter un peu d'eau et de jus de citron selon le goût.
 - Il est possible de décorer le poulet en râpant le citron au moment de servir.
 - Il est possible d'utiliser les cuisses de poulet ou les ailes ou autres morceaux.



- 1 كغ كبد الدجاج
- 1 c. à. c de cumin en grains
- 4 فلفل حار طازج
- 4 piments frais
- 2 فلفل حار مقطع صغير
- 2 piments émincés
- 1 بصل مرحي
- 1 oignon râpé
- 4 طماطم مكعبات
- 4 tomates en cubes
- 2 ملاعق صغيرة عكري
- 2 c. à. c de paprika
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ½ c. à. c de sel
- ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 1 c. à. c de curcuma en poudre
- فلفل أسود
- Poivre
- ربطة حشيش مقطع رقيق
- 1 bouquet de coriandre ciselé
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 4 c. à. s d'huile d'olive
- 4 فصوص ثوم شرائح
- 4 gousses d'ail en tranches
- 5 فصوص ثوم حب
- 5 gousses d'ail entières
- طنجرة أو مقلاة عميقة
- Marmite ou poêle profonde

- 1 - **ضعي المقلاة على نار خفيفة مع الكمون حب و حمصها قليلا . أضيفي زيت الزيتون و حركي حبات الفلفل الحار غير مقطع ثم أضيفي البصل و تبلي بالملح و الفلفل الأسود و ضعي سيقان الحشيش و فصوص الثوم و الطماطم و واصلتي التقلية لتكفيه الصلصة.**
- 2 - **أضيفي الفلفل الحار المقطع مع البهارات المتبقية مع التحريك كي لا تلتصق في قاع المقلاة. غطي المقلاة و اتركها على نار خفيفة جدا لتتجمد و حتى تطفو الزيت على السطح.**
- 3 - **حضري كبد الدجاج : قطعي الكبد و نظفيه ثم قطريه و ضعيه في مقلاة على نار قوية دون زيت و حركيه باستمرار حتى يفقد السوائل دون تجفيفه.**
- 4 - **بعد أن تتجمد الصلصة أضيفي كبد الدجاج و حركي ثم اتركها دقيقتين على النار لتمتزج مع الصلصة. أضيفي أوراق الحشيش فوق الصلصة دون خلطها و انزعي المقلاة من النار و اتركها ترتاح بضع دقائق قبل تقديمها.**

• كمية الفلفل الحار في الصلصة ، تحدد حسب الذوق لكن الفلفل الحار يعطي نكهة و طعم رائع زيادة عن القيمة الغذائية.
• أنصح بإتباع طريقة طبخ الكبد للحصول على طبق بنكهة و طعم لذيذ.
• يمكن إضافة كمية قليلة من الماء للصلصة أثناء تجهيزها عند الضرورة.

• *La quantité du piment dans la sauce se précise selon le goût mais le piment donne une saveur et un goût délicieux en plus de la valeur nutritionnelle.*

• *Il est préférable de suivre la manière de cuisiner le foie afin d'obtenir un plat d'une saveur et d'un goût exceptionnels.
• il est possible d'ajouter une petite quantité d'eau à la sauce pendant sa préparation en cas de nécessité.*



- 200 غ كينوي
- قطعة كرافس مقطع رقيق
- ملحقة كبيرة معدنوس مقطع رقيق
- 2 ملحقة كبيرة ثوم قصبي
- 40 غ جوز
- 1 جزر مقطع شرائح رفيعة
- نصف حبة فلفل حلو أحمر طازج مكعبات
- نصف حبة فلفل حلو أخضر طازج مكعبات
- فلفل حار (اختياري)
- الصلصة (Dressing) :
- 1 يصل صغير مرحي
- عصير نصف ليمون
- ملحقة كبيرة خردل
- ملحقة صغيرة عسل
- ملح و فلفل أسود
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ملحقة صغيرة شبت مرحي
- التزيين :
- أوراق الخس
- سويرام (قلب أو أبراج البرتقال الهندي)
- ملحقة كبيرة بذور القرع الأحمر و دوار الشمس
- برش الليمون الأخضر (اختياري)
- دبس الرمان
- 200 g de Quinoa
- 1 branche de céleri ciselé
- 1 c. à s de persil ciselé
- 2 c. à s de ciboulette
- 40 g de noix
- 1 carotte coupée en tranches fines
- ½ poivron rouge frais en cubes
- ½ poivron vert frais en cubes
- Piment (facultatif)
- **Sauce (Dressing) :**
- 1 petit oignon émincé
- Jus d'½ citron
- 1 c. à s de moutarde
- 1 c. à c de miel
- Sel, poivre
- 4 c. à s d'huile d'olive
- 1 c. à c d'aneth ciselé
- **Décoration :**
- Feuilles de laitue
- Suprême (cœur ou quartiers de pamplemousse)
- 1 c. à s de grains de citrouille et tournesol
- Zeste de citron vert (facultatif)
- Debs roman (grenadine)

1- Cuire le quinoa dans l'eau bouillie et salée et mélanger puis laisser sur un feu moyen pendant environ 10 à 15 min selon la qualité du quinoa puis l'égoutter et le laisser refroidir complètement.

2- Mélanger le quinoa avec les légumes et ajouter la sauce puis bien remuer et mettre au réfrigérateur pour refroidir et pour que tous les ingrédients et les goûts se mélangent.

3- Mettre le quinoa dans un plat de service rond et mettre dessus la laitue arrosée avec un peu de sauce puis la décorer avec le suprême de pamplemousse et les noix et saupoudrer de grains de citrouille et de tournesol et un peu de debs roman.

• أنصح بتناول الحبوب مهله القمح و الشعير و الكينوي لاحتوائها على فوائد صحية كثيرة.

• Il est préférable de manger les céréales comme le blé, le quinoa ou l'orge car elles contiennent de nombreux avantages nutritionnels.



- كوب قمع مغلي و مصفى
- 2 بصل أخضر طازج
- 1 فلفل حلو أحمر طازج
- نصف كوب توت بري أحمر مجفف
- 1 تفاح أخضر مكعبات
- 2 ملاعق كبيرة بذور القرع الأحمر
- ملعقة كبيرة بذور الكتان
- ربع كوب فول سوداني محمص
- فجل أحمر مقطع دوائر للتزيين
- فلفل أحمر حار طازج
- جبن برمان شرائح للتزيين
- الصلصة :**
- ربع كوب زيت الزيتون
- 2 ملاعق كبيرة خل
- ملعقة كبيرة خردل
- ملعقة كبيرة عسل
- ملح و فلفل أسود
- 1 verre de blé bouilli et égoutté
- 2 oignons verts frais
- 1 poivron rouge frais
- ½ verre de cassis rouges séchés
- 1 pomme verte en cubes
- 2 c. à s de grains de citrouille
- 1 c. à s de grains de lin en grains
- ½ verre de cacahuètes grillées
- radis rouges coupés en rondelles pour décorer
- Piment rouge frais
- Parmesan en tranches pour décorer
- **Sauce :**
- ¼ verre d'huile d'olive
- 2 c. à s de vinaigre
- 1 c. à s de moutarde
- 1 c. à s de miel
- Sel, poivre

1- Mélanger tous les ingrédients de la sauce et bien battre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et laisser de coté. - أخلطي جميع مكونات الصلصة و اخفقي جيدا حتى تحسلي على قوام كريمي و اتركها على جنب.

2- Mélanger le blé, le poivron rouge, l'oignon vert, la pomme verte et le cassis rouge séché. - أخلطي القمح و الفلفل الأحمر الحلو و البصل الأخضر و التفاح الأخضر و التوت البري الأحمر المجفف.

3- Verser la sauce sur la salade et la mettre sur un plat de service et la décorer avec les cacahuètes, les grains de lin , la citrouille, les radis et le piment rouge. - أسكبي الصلصة فوق السلطة و ضعها في صحن التقديم و زينها بحبات الفول السوداني و بذور الكتان و القرع الأحمر و كذلك الفجل و الفلفل الأحمر الحار.

• أنصح باستهلاك الحبوب مثل القمح لأنها تحتوي على قيمة غذائية عالية.
• أنصح باستعمال ماء تغلية القمح لتحضير الخبز أو الشورية لأنها ستشبع بالفيتامينات الموجودة في القمح.

- Il est préférable de consommer les céréales comme le blé parce qu'elles contiennent une valeur nutritionnelle élevée.
- Il est préférable d'utiliser l'eau d'ébullition de blé pour la préparation du pain ou de la charba car ça sera enrichi des vitamines existantes dans le blé.



1 كغ باذنجان
3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
ملح و فلفل أسود
صينية فرن مغطاة بورق الخبز
المرق :

1 بصل مقطع رقيق
3 فصوص ثوم شرائح
لحم خروف بعظم
3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
ملعقة صغيرة عكري
ملح و فلفل أسود
1 طماطم
قطعة فلفل أحمر طازج مرعي
ملعقة صغيرة حبوب الكروية
عود قرفة
كوب ماء ساخن
ملعقة صغيرة كروية للتزيين
فلفل حار طازج للتزيين (اختياري)
معدنوس للتزيين
حمصة

- 1 kg d'aubergines
- 3 c. à. s d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Plat couvert de papier cuisson
- **Sauce :**
- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail en tranches
- Agneau
- 3 c. à. s d'huile d'olive
- 1 c. à. c de paprika
- Sel, poivre
- 1 tomate
- 1 morceau de poivron rouge frais râpé
- 1 c. à. c de carvi en grains
- 1 bâtonnet de cannelle
- 1 verre d'eau chaude
- 1 c. à. c de carvi pour décorer
- 1 piment frais pour décorer (facultatif)
- Persil pour décorer
- 1 poignée de pois chiches

- 1 - **Préchauffer le four à 200°. Eplucher les aubergines et le couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur, conserver la tête pour préparer la sauce.**
سخني الفرن على درجة 200 مئوية. قشري الباذنجان و قطعيه إلى دوائر بسمك 1 سم و احتفظي بالرأس لتحضير الصلصة.
- 2 - **Badigeonner les aubergines d'huile d'olive, saler et poivrer sur les deux cotés puis les disposer sur un plat couvert de papier cuisson et enfourner afin de griller sur les deux cotés jusqu'à ce qu'elles deviennent molles et dorées.**
أدهني الباذنجان بزيت الزيتون و تبليه بالملح و الفلفل الأسود على الجهتين ثم ضعيه في صينية مغطاة بورق الخبز و أدخله الفرن ليشوي على الجهتين حتى يطرى و يكتسب لونا ذهبيا.
- 3 - **Sauce : mettre la marmite sur le feu avec les grains de carvi, le bâtonnet de cannelle et faire revenir un peu. Ajouter l'huile d'olive, l'oignon, le sel et faire revenir jusqu'à blanchissement puis ajouter la viande, poursuivre la dorure et épicer de sel, de poivre, de paprika et de curcuma. Ajouter le poivron frais, les tomates, l'ail et faire revenir sur un feu doux.**
المرق: ضعي الطنجرة على النار مع بذور الكروية و عود القرفة و قليها قليلا دون، أضيفي زيت الزيتون و البصل و الملح و قلّه حتى يذبل ثم أضيفي اللحم مع مواصلة التقلية و تبلي بالملح و الفلفل الأسود و العكري و الكركم. أضيفي الفلفل الأحمر الطازج و الطماطم و الثوم و قلها على نار خفيفة.
- 4 - **Couvrir d'eau chaude progressivement puis ajouter les pois chiches marinés, couvrir la marmite et laisser sur un feu doux jusqu'à cuisson de la viande et absorption de la sauce en remuant de temps à autre.**
مرقي الماء الساخن تدريجيا ثم أضيفي الحمص المنقوع و غطي الطنجرة و اتركها على نار خفيفة حتى تتجمد و يستوي اللحم و تشرب الصلصة مع التحريك من حين لآخر.
- 5 - **Préchauffer le four à 150°. Disposer les morceaux de viande et d'aubergines dans le plat avec la sauce et les pois chiches puis saupoudrer de carvi en poudre et enfourner afin de gratiner et d'aromatiser sur un feu très doux. Parsemer le dessus du tajine de persil et le sortir du four pour qu'il repose un peu avant de le servir.**
سخني الفرن على درجة 150 درجة مئوية . ضعي في صينية الفرن قطع اللحم و الباذنجان و الصلصة مع الحمص و رشّي بالكروية المطحونة و أدخلها الفرن لتتجمد و تنتكه على نار خفيفة جدا. أنثري المعدنوس فوق الطاجين و اخرجيه من الفرن ليرتاح قليلا قبل تقديمه.

• يمكن قلي الباذنجان في الزيت لكن عندما يشوي في الفرن تقلل امتصاصه للزيت دون التقليل من فوائده الصحية و طعمه اللذيذ.
• يمكن إضافة فلفل حار طازج في آخر مرحلة من تجهيز الطبق لزيادة الطعم. كما يمكن مواصلة عملية الطهي في الطنجرة دون ادخاله الفرن.
• يفضل تقطيع الباذنجان دوائر رقيقة كي لا تجف في الفرن و تحافظ على شكلها.

- Il est possible de frire les aubergines dans l'huile mais le fait de les griller au four, diminue leur absorption d'huile sans diminuer de leurs avantages nutritionnels et de leur goût délicieux.
- Il est possible d'ajouter le piment frais en fin de préparation du plat pour accentuer le goût. Comme il est possible de poursuivre la cuisson dans la marmite sans enfourner.
- Il est préférable de couper les légumes en fines tranches pour qu'elles séchent au four et qu'elles conservent leur forme.



- 300 غ زهرة الشيفلور منظفة و مفرومة
- ملعقة صغيرة كمون مطحون خشن
- 3 ملاعق معدنوس مقطع رقيق
- فصين ثوم مرحي
- قطعتين بصل أخضر مرحي
- فلفل حار طازج
- 100 غ فرينة
- 1 بيض
- 60 ملل ماء عادي أو ماء غازي
- ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أسود
- ملعقة صغيرة كركم

- 300 g de chou fleur nettoyé et râpé
- 1 c. à. c de cumin grossièrement moulu
- 3 c. à. s de persil ciselé
- 2 gousses d'ail râpé
- 2 morceaux d'oignon vert râpé
- Piment frais
- 100 g de farine .
- 1 œuf
- 60 ml d'eau naturel ou gazeuse
- 1 c. à. c de sel
- Poivre
- 1 c. à. c de curcuma

- 1- Préchauffer l'huile dans une poêle. Mélanger tous les ingrédients et les ramasser avec un œuf et l'eau. سخني الزيت في مقلاة. أخلطي جميع المكونات و أجمعها بحبة بيض و الماء.
- 2- À l'aide d'une cuillère à soupe, prendre une cuillère du mélange et la mettre délicatement dans l'huile chaude pour la frire et la dorer. باستعمال ملعقة كبيرة، خذي ملعقة من الخليط و ضعها برفق في الزيت الساخن لقلها و تكتسب لونا ذهبيا.
- 3- Mettre les beignets Frits sur du papier absorbant pour se débarrasser de l'huile avec une presse de citron, accompagnés d'un morceau de poisson, de viande ou de salade. ضعي العجيجات المقلية في ورق المصاص للتخلص من الزيت ثم قدميها مع عصرة ليمون مصحوبة بقطعة سمك أو لحم أو سلطة.

• أنصح بتحميص الكمون قبل استعماله ثم هرسه أو طحنه خشن لزيادة النكهة و الطعم.

• Il est préférable de faire revenir le cumin avant de l'utiliser puis le mixer ou le moule grossièrement afin d'accentuer la saveur et le goût.



أكواب الأرز اللذيذة بالفواكه الموسمية

Délicieuses verrines de riz aux fruits de saison

- 120 غ أرز
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- 700 ملل حليب
- 50 غ سكر
- 2 عود فانيليا طازجة
- 120 ملل كريمة طازجة
- 1 نجمة الأرض
- فواكه موسمية حسب الذوق للتزيين
- ملعقة كبيرة زبدة طرية (اختياري)
- أكواب لتقديم الأرز
- 120 g de riz
- ¼ de cuillère à soupe de sel
- 700 ml de lait
- 50 g de sucre
- 2 gousses de vanille
- 120 ml de crème fraîche
- 1 étoile d'anis
- Fruits de saison au choix
- 1 cuillère à soupe de beurre mou (facultatif)
- Verrines pour servir le riz

- 1 - Mélanger la crème fraîche avec la vanille et faire chauffer un peu puis couvrir et retirer du feu. Réserver.
و انزعياها من النار و احتفظي بها على جنب. - أخلطي الكريمة الطازجة مع الفانيليا و سخنيها قليلا ثم غطيها
- 2 - Mélanger les ingrédients suivants : le riz, le lait, le sucre, l'étoile d'anis et le sel puis mettre sur feu moyen à doux jusqu'à cuisson du riz pendant 10 à 15 min tout en le surveillant pour qu'il ne colle pas.
يستوي الأرز لمدة 10 إلى 15 دقيقة مع مراقبته حتى لا يتعجن. - أخلطي المكونات التالية: الأرز و الحليب و السكر و نجمة الأرض و الملح و ضعها على نار متوسطة إلى خفيفة حتى
- 3 - Retirer le riz du feu une fois cuit, ajouter le beurre et la crème fraîche aromatisée de vanille puis mélanger délicatement pour l'incorporer au riz.
الطازجة المنكهة بالفانيليا و أخلطي برفق لمزجها مع الأرز. - أنزعي الأرز من النار عندما يستوي، و أضيفي الزبدة و الكريمة
- 4 - Verser le riz dans les verrines et laisser tiédir à température ambiante puis les mettre au frigo pour refroidir et devenir consistants.
الغرفة ثم ادخلي الأكواب الثلاثة ليبرد الأرز و يتماسك. - أسكبي الأرز داخل الأكواب و اتركه يبرد في درجة حرارة
- 5 - Au moment de servir les verrines, les décorer avec les fruits de saison disponibles.
عند تقديم الأكواب زينيها بالفواكه الموسمية المتوفرة لديك.

• - أنصح باستعمال حبات الأرز القصيرة.

• - أنصح بتجهيز الكريمة الطازجة مسبقا بتسخينها قليلا مع الفانيليا لاستخلاص النكهة و زيادة الطعم.

• - أنصح بتجهيز الفواكه على شكل صلصة أو عصيدة (مري) ثم زيني الأكواب على شكل طبقات متناسقة من الأرز و عصيدة الفواكه خاصة الفواكه الحمراء.

• - يجب مراقبة الأرز عند طبخه كي لا يتعجن و يفقد قوامه.

• - Il est préférable d'utiliser le riz long pour réussir la recette.

• - Il est préférable de préparer la crème fraîche précédemment en la chauffant un peu pour extraire la saveur et améliorer le goût.

• - Il est préférable de préparer les fruits en coulis ou compote (confiture) puis décorer les verrines en couches alternant riz et compote de fruits surtout les fruits rouges.

• - Il faut surveiller le riz pendant la cuisson pour que les grains ne collent pas.



kouzinadz.blogspot.com
Vous trouverez chez votre libraire
dans la même Edition



kouzinadz.blogspot.com

kouzinadz.blogspot.com

أول قناة جزائرية لفن الطبخ و الخياطة



Samira^{tv}

Ça m'ira bien



NILESAT 12418 H 27500

31 - شارع وزان محمد برج الكيفان الجزائر
هاتف/فاكس: 00 213 21 21 11 03 - 00 213 21 20 33 99
موبايل: 00 213 556 380 100

Site web: www.editionlaplume.com
www.tvsamira.com



kouzinadz.blogspot.com

Vu à la
Télé

kouzinadz.blogspot.com



La touche de
HOURIA


Samira^{TV}

Plats variés

15 Recettes




Edition
La Plume

kouzinadz.blogspot.com