

# مدونة كتب الطبخ

## كتب الطبخ cooking books

مدونة كتب الطبخ هي مدونة متخصصة في كتب الطبخ العربية منها و العربية كما تشمل ايضا كل حوالب المطبخ و العذبة  
تعتبر مدونتنا هي الاسهل و الاعنى في مجالها فمرحبا بكم \* نساو حندا في المبدأ لكننا نحول الله بحسن الافضل \*

**\*\*\* رشح المدونة باضافة تقييم... اضغط على الايقونة الخضراء ثم اصف ا**

الصفحة الرئيسية . الصحة و العذبة . محلات الطبخ و الحلويات . وصفات مخرمة . فيديو المخرمين .

• كتاب حلويات بدون طهي عدد 01 للسيدة عالية خليفى • كتاب gateaux rigolos 50 • كتاب المذاق الفصنانية 01 للسيدة عالية خليفى. \*\*\* افراد نام \*\*\* • كتاب المذاق

25 ديسمبر 2011

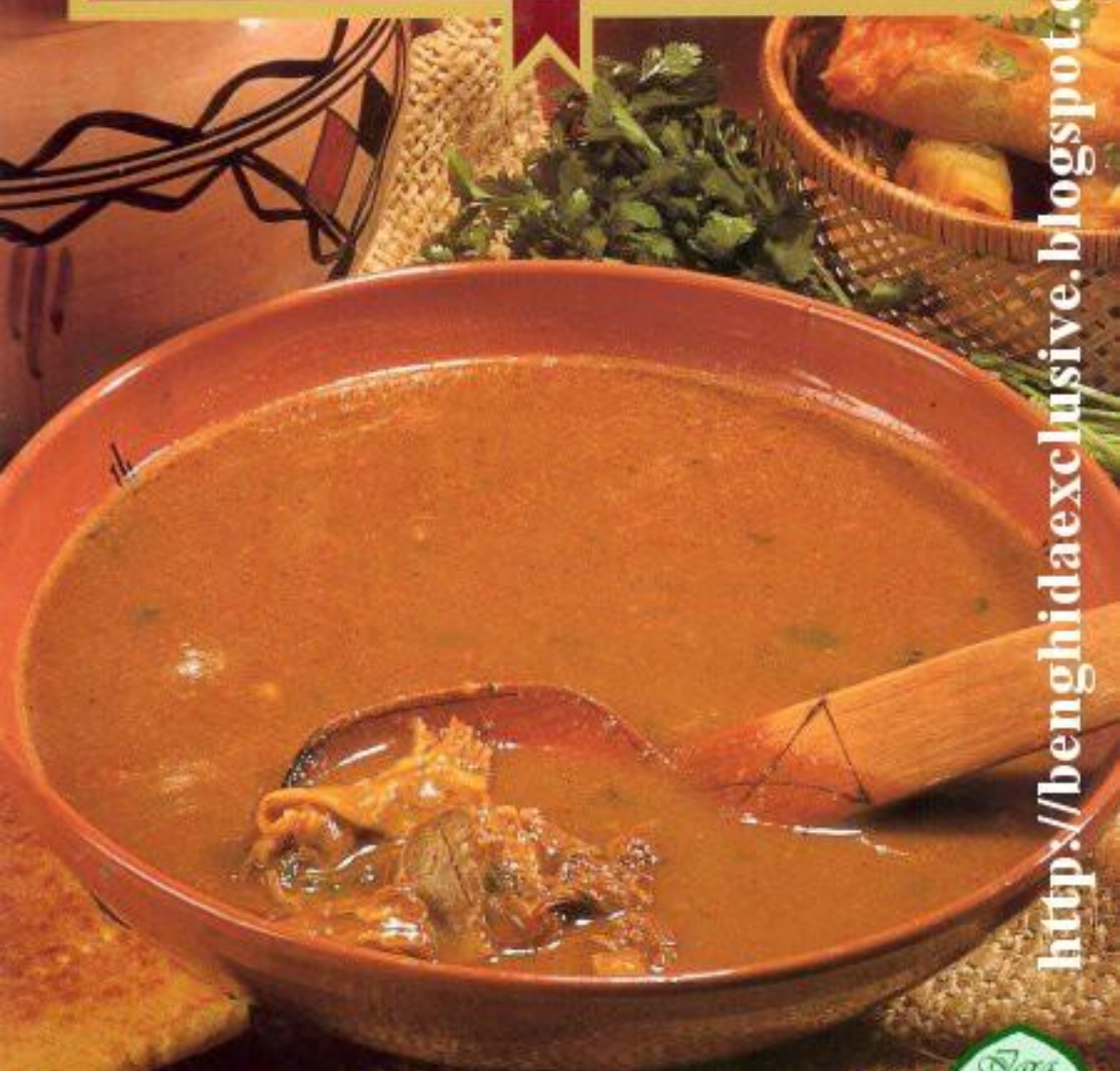
رشح المدونة باضافة تقييم

كتاب حلويات بدون طهي عدد 01 للسيدة عالية  
خليفى.





# Plats Traditionnels Samira



<http://benghidaexclusive.blogspot.com>

*Recettes typiquement Algériennes  
Dans les deux langues : Arabe et français*



#### INGRÉDIENTS :

- 1 Poumons de mouton
- 1 gousse d'ail
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cumin
- Sel

#### PRÉPARATION :

Découpez les poumons en dés à l'aide de ciseaux de cuisine. Faites bouillir pendant 15 minutes dans de l'eau.

Faites égoutter dans un couscoussier.

Mettez les ensuite dans une marmite avec la darsa (ail, poivre noir, poivre rouge, cumin et le sel).

Faites revenir avec 2 C. à soupe d'huile.

Ajoutez 1/2 litre d'eau et laissez cuire.

A demi-cuisson, ajoutez les pois chiches.

Finir la cuisson puis éteindre le feu.

## مدونة كتب الطبخ

### غرنوف

#### كيفية التحضير:

قطعي الرئة إلى مربعات بواسطة مقص المطبخ، غليها في ماء ساخن مدة 15 دقيقة ثم قطريها في كسكاس. ضعها في قدر مع الدرسة (الثوم، الفلفل الأكل، الفلفل الأحمر، الكمون و الملح). حمسي الكل مع ملعقتي أكل زيت. ضفي نصف لتر من الماء و في نصف الطهي ضفي الحمص المنقوع و استمري الطهي.

#### المقادير

- 1 رئة الخروف
- 1 رأس ثوم
- 2 ملعقة أكل زيت
- 1 كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح

## INGRÉDIENTS :

- 500 g de foie de mouton
- 1 piment bien moulu
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 C. à café de carvi
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de vinaigre
- Sel

## PRÉPARATION :

Faites revenir la pièce de foie dans 1 C. à soupe d'huile, pour qu'il soit facile à découper en petits dés.  
Préparez la dersa en faisant revenir les épices (ail, piment moulu, poivre rouge, poivre noir, carvi et sel) dans 3 C. à soupe d'huile. Mettez ensuite les petits dés dans une poêle, rajoutez la dersa déjà préparée avec 1/2 verre d'eau.  
Couvrir puis faites cuire le tout à feu doux.  
Une fois le foie cuit, arrosez avec la C. à soupe de vinaigre.  
Servir chaud.

## مدونة كتب الطبخ

## كبدة مشرملة

### المقادير

- 500 غ كبدة غنمي
- رأس فلفل حارة حمراء
- مسحوقة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكحل
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 3 فصوص ثوم
- 1 ملعقة صغيرة كروية
- 4 ملاعق أكل زيت
- 1 ملعقة أكل خل
- ملح

### كيفية التحضير:

حمصي قطعة الكبدة في مقلاة مع ملعقة أكل زيت ليكون سهل التقطيع لمربعات صغيرة.  
حضري الدرسة (الثوم، الفلفل الحار المسحوق، الفلفل الأكحل، الفلفل الأحمر و الكروية و الملح).  
ضعي الكبدة و الدرسة و 3 ملاعق أكل زيت في قدر، ضفي 1/2 كأس ماء واطهي الكل في نار هادئة.  
عندما يطهى الكبدة إسقيه بملعقة أكل خل.  
يقدم ساخنا

- 1 cervelle de mouton
- 2 ou 3 poivrons
- 1 tomate bien mûre
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cumin
- Sel

## PRÉPARATION :

Mettez la cervelle à bouillir dans de l'eau chaude.  
Retirez la ensuite et enlevez lui la couche supérieure.  
Coupez la en grands morceaux et réservez.  
Dans une poêle, préparez la dersa en faisant revenir les épices (ail, poivre rouge, poivre noir, cumin et sel) dans 2 C. à soupe d'huile.  
Ajoutez les poivrons égrenés et découpés en petits dés avec les tomates épluchées et découpées.  
Faites cuire le tout.  
Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la cervelle et continuez la cuisson à feu doux.

## REMARQUE :

On peut ajouter 2 ou 3 œufs battus en omelette à la préparation et en laissant cuire encore 2 à 3 minutes.

## مخ بالطرشي و الطماطم

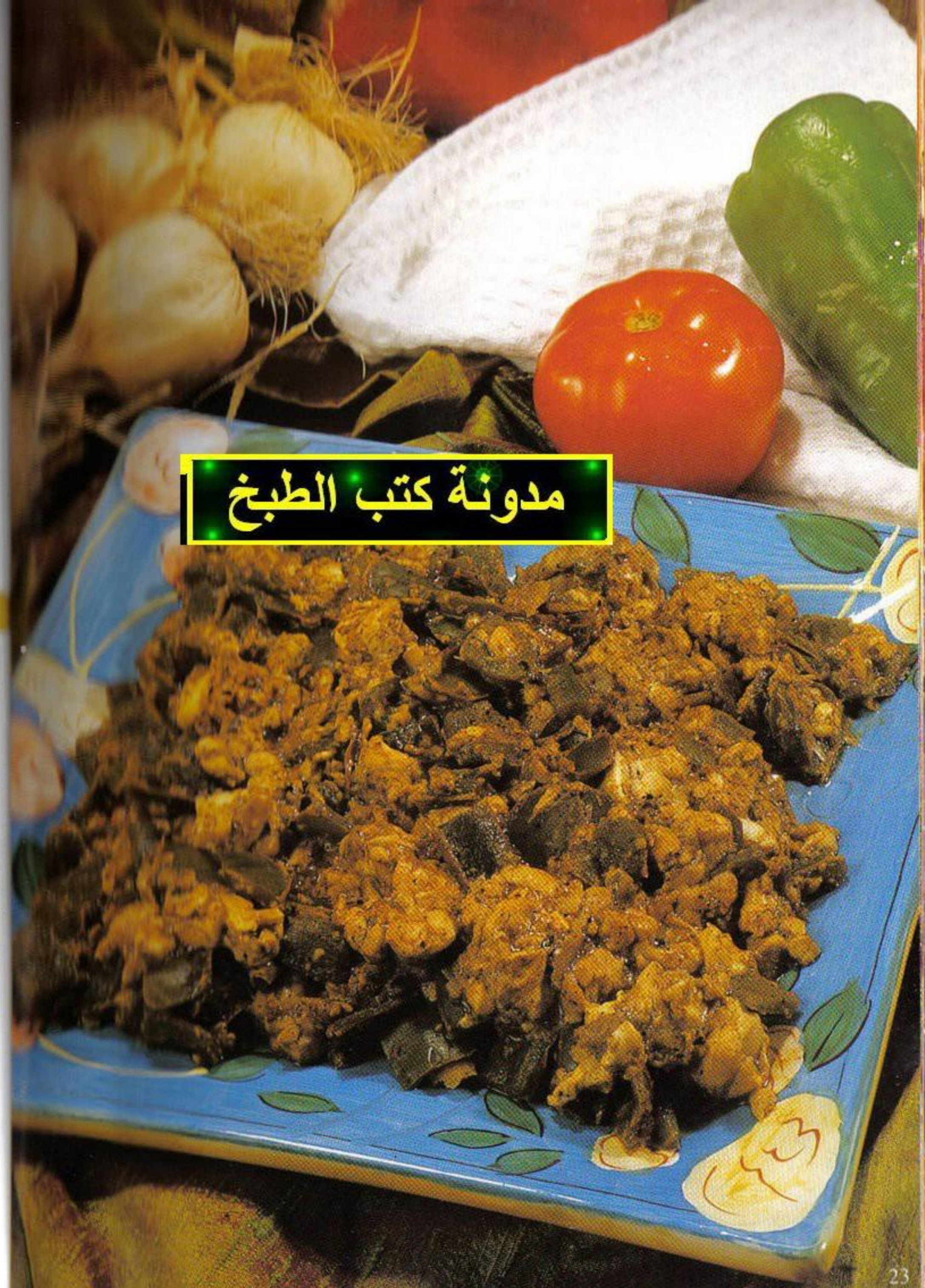
## كيفية التحضير:

ضعي المخ يغلي في ماء ساخن، قطريه ثم انزعي الطبقة الخارجية و قطعيه إلى أطراف كبيرة واتركيه على حدى.  
في حين حظري الدرسة (الثوم، الفلفل الأحمر، الفلفل الأخضر و الكمون و الملح)، نظفي الطرشي و الطماطم و قطعيهم إلى قطع صغيرة.  
في مقلاة ضعي الدرسة مع ملعقتي زيت، ضفي الطرشي و الطماطم حمصي حتى يذبل الكل، بعض دقائق قبل انتهاء الطهي إفرغي المخ و اكلمي الطهي في نار هادئة.  
ملاحظة: يمكن إضافة 2 إلى 3 بيضات مخففة في الخليط و يترك لمدة 2 إلى 3 دقائق على النار.

## المقادير :

- امخ خروف
- 2 إلى 3 طرشي
- 1 طماطم حمراء
- 2 ملعقة أكل زيت
- 1 راس ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أخضر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح

## مدونة كتب الطبخ



- 1 langue de veau
- 1 oignon
- 1 tomate bien mûre
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cumin
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 bouquet de persil
- 3 carottes
- 50 g de câpres
- 50 g de champignons
- 3 gousses d'ail
- Sel

Nettoyez la langue puis mettez la dans de l'eau froide pendant 1 heure, ensuite dans de l'eau chaude pendant 15 minutes, pour pouvoir enlever la couche extérieure.

Mettez à bouillir dans de l'eau chaude pendant 1/2 heure.

Découpez en petits dés, puis mettez ces derniers dans une cocotte recouvrant avec l'ail et l'oignon râpés ; ainsi que la tomate épluchée et découpée.

Ajoutez ensuite l'huile, le poivre rouge, le poivre noir, le cumin, le persil, l'ail et l'oignon râpés.

Faites revenir.

Mouillez avec 1 litre d'eau environ puis faites cuire.

A mi-cuisson, ajoutez les 3 carottes découpées en rondelles.

Quand c'est cuit, ajoutez le persil haché et les câpres et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Servir avec des champignons ou avec des frites.

## اللسان

### كيفية التحضير:

نظفي اللسان، ضعيه في ماء بارد مدة ساعة ثم في ماء ساخن مدة 15 دقيقة  
لنتمكن من نزع الطبقة الخارجية.

ضعيه يغلي في ماء ساخن مدة 30 دقيقة. قطعيه إلى مكعبات صغيرة و  
ضعيهم في دسيسة.

هشمي عليه الثوم المسحوق و البصل و الطماطم المنقاة و المقطعة قطعاً  
صغيرة.

ضفي الزيت و الفلفل الأحمر و الفلفل الأخضر و الكمون و المعدنوس المسحوق.  
إطهي الكل و مرقي بلتر من الماء.

في نصف طهي اللسان، ضفي 3 حبات جزر مقطعة عرضياً.

عندما يطهي الكل ضفي المعدنوس المسحوق و الكبر و إستمري الطهي مدة  
10 دقائق.

قدميه مع الفصيص أو البطاطا المقلية.

### المقادير

- 1 لسان وكريف
- 1 بصل
- 1 طماطم حمراء
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أخضر
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 4 ملاعق أكل زيت
- 1 ربطة معدنوس
- 3 جزر
- 50 غ كبر
- 50 غ فصيص
- 3 فصصوص ثوم
- ملح

## مدونة كتب الطبخ

- 700 g de viande d'agneau
- 200 g de viande hachée
- 2 kilos d'artichauts
- 3 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de smen
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 2 oignons
- 1 œuf
- 1 bouquet de persil
- 2 C. à soupe de riz étuvé
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel
- 1/2 citron

Nettoyez les artichauts en ne gardant que les fonds.  
Frottez les avec le 1/2 citron et réservez les.  
Dans une cocotte, mettez la viande coupée en morceaux.  
Ajoutez l'huile, le smen, un oignon râpé, le poivre noir, le sel et la cannelle.  
Faites revenir à feu doux. Couvrez d'eau et laissez cuire.  
A mi cuisson, ajoutez les pois chiches.  
Continuez la cuisson.  
Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, un oignon râpé, pincée de sel et de poivre noir, 1 œuf, le persil haché et le riz étuvé.  
Farcir les fonds d'artichaut.  
Une fois la viande cuite, retirez la de la cocotte, disposez les artichauts farcis, cuire le tout à feu doux.  
Une fois la cuisson terminée, décorez avec le persil haché et des rondelles de citron.

## دولمة قرنون

### كيفية التحضير:

نظفي القرنون جيدا واحتفظي إلا بقاعدته ، حكيه بنصف حبة ليمون واتركيه على حدى في دسيعة، ضعي اللحم مقطوع أطراف، ضفي الزيت و السمن و البصل المهشم و الفلفل الأكل و الملح و القرفة. اطهيهم في نار هادئة ثم بللي بالماء ، في نصف طهي اللحم ضفي الحمص المنقوع و استمري الطهي. حضري الحشو باللحم المرحي و البصل المهشم و قرصة من الملح و الفلفل الأكل ، ضفي بيضة مع المعدنوس المسحوق و الأرز المفور ، إخلطي الكل واملئي قاعدات القرنون.  
عندما يطهى اللحم ، انزعيه من القدر ، و ضعي حبات القرنون في المرقعة و اتركه يطهى لمدة 20 دقيقة.  
عند انتهاء الطهي زيني بالمعدنوس المسحوق و دوائر الليمون.

### المقادير:

- 700 غ لحم غنمي
- 200 غ لحم مرحي
- 2 كيلو قرنون
- 3 ملاعق أكل زيت
- 2 ملاعق أكل سمن
- 1 كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 2 بصل
- 1 بيض
- 1 ربيطة معدنوس
- 2 ملاعق أكل أرز مفور
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- ملح
- 1/2 حبة ليمون

## مدونة كتب الطبخ

## INGRÉDIENTS :

- 700 g de viande d'agneau
- 200 g de viande hachée
- 1 chou
- 3 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de smen
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 2 oignons
- 1 œuf
- 1 bouquet de persil
- 2 C. à soupe de riz étuvé
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel
- 1/2 citron

## PRÉPARATION :

Tirez les feuilles de chou. Faites les blanchir à l'eau bouillante. Dans une cocotte, mettez la viande coupée en morceaux. Ajoutez l'huile, le smen, un oignon râpé le poivre noir, le sel et la cannelle. Faites revenir à feu doux. Couvrez d'eau et laissez cuire. A mi cuisson, ajoutez les pois chiches.

Continuez la cuisson.

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, un oignon râpé, 1 pincée de sel et de poivre noir, 1 œuf, le persil haché et le riz étuvé. Disposez les feuilles de chou à plat. Au milieu de chaque feuille, posez une boule de farce. Bien les envelopper en forme de petits paquets.

Une fois la viande cuite, retirez-la de la cocotte, disposez les petits paquets farcis dans la sauce, les recouvrir avec la viande et laissez mijoter.

Une fois la cuisson terminée, décorez avec le persil haché et des rondelles de citron.

REMARQUE : on peut utiliser le coeur du chou pour en faire une salade.

## دولمة كرييط

### كيفية التحضير:

إنزعي أوراق الكرمب و غليها في الماء الساخن، في قدر ضعي اللحم المقطع أطراف و الزيت و السمن و البصلة المهشمة و الفلفل الأكل و الملح و القرفة و اتركهم في نار هادئة، ثم بللي بالماء و اتركه يطهى. في نصف طهي اللحم، ضفي الحمص المنقوع و استمري الطهي.

حضري الحشو باللحم المرحي و البصلة المهشمة و قرصة الملح و الفلفل الأكل و البيض و المعدنوس المسحوق و الأرز المفور.

إفرشي أوراق الكرمب على طاولة العمل و في وسط كل ورقة ضعي كرية من الحشو إغلقهم جيدا في شكل أكياس صغيرة.

عندما يطهى اللحم انزعيه من القدر و افرشي أكياس الكرمب المحشية على المرقة، أفرشي عليهم اللحم من جديد و اتركه يطهى في نار هادئة.

عند انتهاء الطهي زيني بالمعدنوس المسحوق و دوائر الليمون.

ملاحظة: يمكن الاحتفاظ بقلب الكرمب لاستعماله سلاطة.

### المقادير:

- 700 غ لحم غنمي
- 200 غ لحم مرحي
- 1 كرمب
- 3 ملاعق أكل زيت
- 2 ملاعق أكل سمن
- كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 2 بصل
- 1 بيض
- 1 ربطة معدنوس
- 2 ملعقة أكل أرز مفور
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- ملح
- 1/2 حبة ليمون

## مدونة كتب الطبخ



## INGRÉDIENTS :

- 700 g de viande d'agneau ou de poulet
- 250 g de viande hachée
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1 bonne poignée d'amandes entières bien blanches
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de beurre
- 1 tête d'ail
- 1 œuf
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cumin
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel

## POUR LIER LA SAUCE :

- Jus d'un citron
- 1 jaune d'oeuf

## PRÉPARATION :

Dans une marmite, mettez la viande et la darsa (ail, poivre noir, cannelle, cumin et sel).

Ajoutez l'huile et le smen et faites revenir.

Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.

Ajoutez les pois chiches et les amandes dans la sauce et laissez cuire.

Entre-temps, préparez les boulettes :

Mélangez la viande hachée, la cannelle, le poivre noir, le cumin et le sel.

Ajoutez 2 gousses d'ail pilé et 1 œuf, bien malaxer le tout.

Formez des boulettes de 3 cm de diamètre et réservez.

Une fois la viande cuite, plongez les boulettes dans la sauce et laissez mijoter quelques minutes.

Pour bien lier la sauce, prélevez une louchée de sauce, ajoutez un jaune d'œuf et un jus de citron. Bien mélanger. Ajouter à la sauce et retirez du feu.

## مشوم

### كيفية التحضير:

في قدر ضعي اللحم مع الدرسة (ثوم، فلفل أكحل، قرفة، كمون، ملح)، ضفي الزيت و السمن و حمصي الكل مع بعض. بللي ب1/2 لتر من الماء تقريبا عند نصف طهي اللحم، ضفي الحمص المنقوع و اللوز في المرققة و إطهي. في نفس الوقت حضري الكريات:

إمزجي اللحم المرحي مع القرفة و الفلفل الأكحل و الملح و الكمون. ضفي فصي ثوم مسحوقين و بيضة. كوني كريات قطرها 3 سم و اتركها على حدى. عندما يطهى اللحم، إرمي بالكريات في المرققة و اتركها تطهى بضع دقائق. لكي نعقد المرققة: انزعي غراف من المرققة، ضفي إليه صفار البيض و عصير ليمون و اخلطي الكل و اسقيه فوق المرققة ثم اطفئي النار و قدميه.

### المقادير:

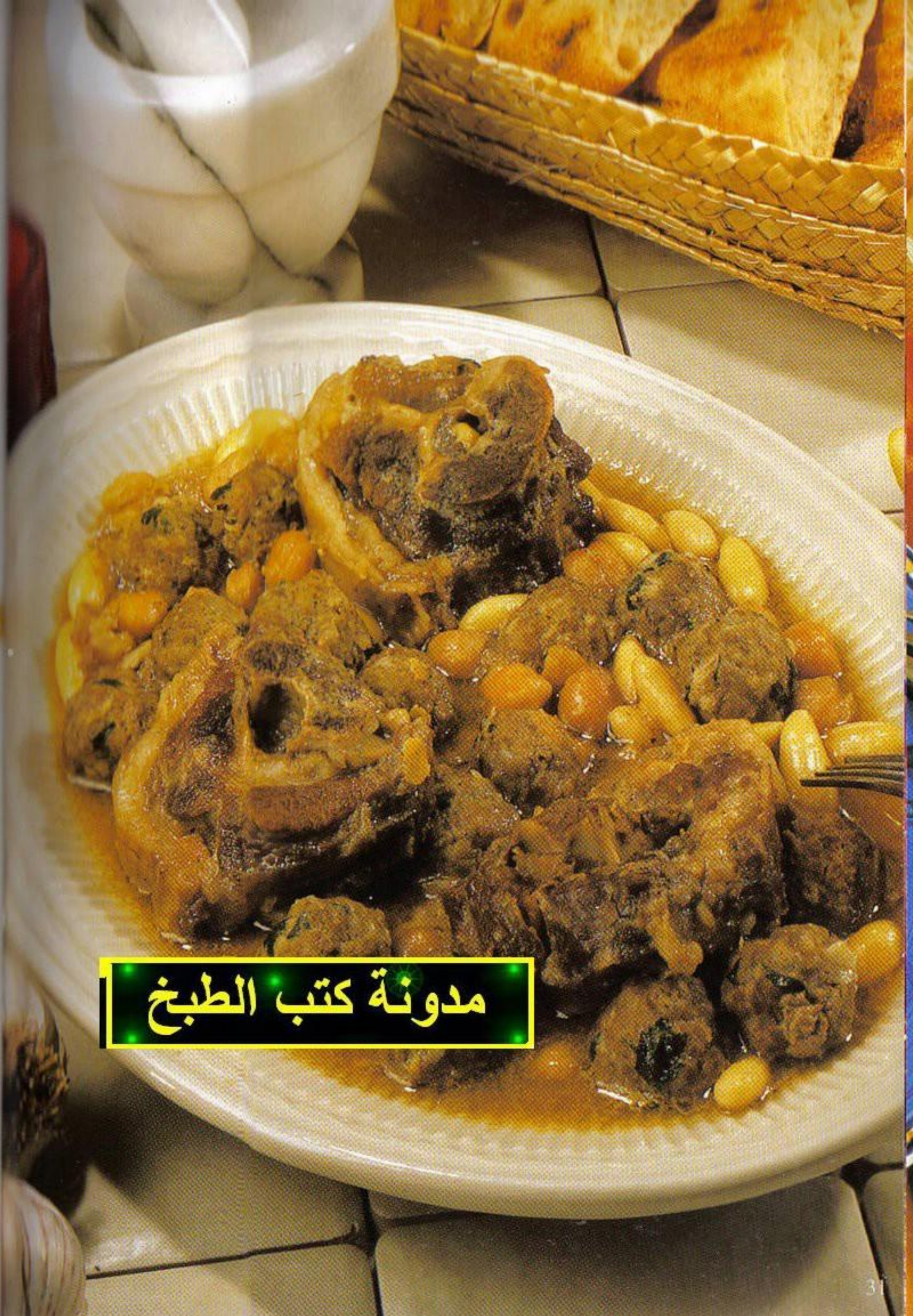
- 700 غ لحم غنمي أو دجاج
- 250 غ لحم مرحي
- 1 كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1 كمشة لوز منزوع القشرة
- 2 ملاعق أكل زيت
- 2 ملاعق أكل زبدة
- 1 رأس ثوم
- 1 بيض
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكحل
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة

### ملح

### العقدة:

- 1 عصير ليمون
- 1 صفار بيض

## مدونة كتب الطبخ



## INGRÉDIENTS :

- 1 kilo d'aubergines (de préférence rondes)
- 500 g de viande d'agneau
- 4 gousses d'ail
- 2 C. à soupe de beurre
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1/2 C. à café de cannelle
- 1/2 C. à café de cumin
- 1/2 C. à café de carvi
- 1 pincée de poivre noir
- Sel

## PRÉPARATION :

Pelez les aubergines et découpez les en rondelles. Faites les frire dans une poêle avec 2 C. à soupe d'huile.

Entre temps, préparez la dersa (ail, poivre noir, cannelle, cumin, carvi et sel).

Dans une cocotte, mettez la viande coupée en morceaux, la dersa diluée dans un peu d'eau et 2 C. à soupe de beurre et laissez revenir.

Ajoutez 1/2 litre d'eau puis ajoutez les pois chiche et laissez cuire. A la fin de la cuisson, ajoutez les rondelles d'aubergines et faites cuire encore 10 à 15 minutes.

## REMARQUE :

On peut décorer ce plat avec des feuilles de basilic bien parfumées.

## مدونة كتب الطبخ

## مدريل بادنجان

### كيفية التحضير:

قشري حبات الباذنجان و قطعهم قطريا في شكل دوائر.

إقليهم في مقلاة مع ملعقتين أكل زيت.

في حين حضري الدرسة (ثوم، فلفل أكحل، قرفة، كمون، كروية و ملح) في قدر ضعي اللحم مقطوع إلى أطراف مع الدرسة مبللة مع قليل من الماء ضفي ملعقتي أكل زبدة، وإطهي الكل في نار هادئة.

ضفي 1/2 لتر من الماء و في نصف طهي اللحم ضفي الحمص المنقوع و إستمري الطهي.

في النهاية ضفي دوائر الباذنجان تطهى لمدة 10 إلى 15 دقيقة.

ملاحظة: يمكن تزيين هذا الطبق بوريقات الحبق ذات الرائحة المنعشة.

### المقادير:

- 1 كيلو باذنجان من الأحسن الدائري
- 500 غ لحم غنمي
- 4 فصصوص ثوم
- 2 ملعقة أكل زبدة
- 2 ملعقة أكل زيت
- 1 كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة كروية
- قرصة فلفل أكحل
- ملح



- 1 lapin
- 500 g d'oignons
- 250 g de tomates bien mûres
- 4 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de curry
- 1 bouquet de persil
- Sel

Dépouillez, videz et coupez le lapin en petits morceaux. Mettez le dans une cocotte. Ajoutez les oignons coupés en lamelles, le sel, le curry et l'huile. Faites revenir jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et que l'oignon fonde. Ajoutez ensuite les tomates épluchées et coupées en morceaux. Faites encore revenir jusqu'à ce que la tomate exprime bien son jus, et que la sauce soit bien réduite. Servir chaud, garnir de persil.

## مدونة كتب الطبخ

### أرنب بالبصل و الطماطم

#### كيفية التحضير:

نظفي و فرغي الأرنب و قطعيه أطراف، ضفي البصل المقطع أبراج رقيقة و الملح و الكاري و الزيت. حمصي الكل حتى يميل لون اللحم إلى الذهبي و يذبل البصل. ضفي بعدها الطماطم المنزوعة القشرة المقطعة قطعاً صغيرة و إطهي الكل مع بعض حتى تطلق الطماطم عصيرها. المرقة يجب أن تكون خائفة. يقدم ساخناً و يزين بالمعدنوس المسحوق.

#### المقادير

- 1 أرنب
- 500 غ بصل
- 250 غ طماطم حمراء
- 4 ملاعق أكل زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة كاري
- المعدنوس المسحوق
- ملح

- 1 cuisse entière de dinde
- 3 gousses d'ail
- 3 C. à soupe de beurre
- 250 g de champignons crus
- 500 g de petites pommes de terre rondes
- 250 g d'olives dénoyautées
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1 C. à soupe de moutarde
- Thym
- Laurier
- Sel

Flambez et nettoyez la cuisse de dinde, frottez la avec du sel et laissez reposer pendant 10 minutes.  
Rincez la et mettez la sur un plat beurré allant au four.  
Mettez dessus le poivre noir, le poivre rouge, la moutarde et bien frotter la dinde.  
Ajoutez le thym, le laurier, le beurre et l'ail pilé.  
Faites cuire et arrosez avec de l'eau au fur et à mesure.  
En parallèle, mettez les olives dénoyautées à trois reprises bouillir pour les déssaler et les égoutter.  
Pelez ensuite les champignons, les faire revenir quelques minutes dans du beurre et réservez.  
pelez les pommes de terre les faire frire et réserver.  
15 minutes avant la fin de cuisson de la dinde, ajoutez les champignons et les olives dénoyautées.  
Dès cuisson, retirez du four, disposez le tout sur un plat, et décorez le pourtour avec les pommes de terre.

## داندو في الكوشة

### كيفية التحضير:

شوطي ونظفي فخض الداندو، حكيه بالملح واتركيه يرتاح مدة 10 دقائق، شليله بالماء و ضعيه في صينية الكوشة مطلية بالزبدة. ضعي فوقه الفلفل الأكل و الفلفل الأحمر و الخردل و حكي جيدا. ضفي زعيترة و الرند و الزبدة و الثوم المسحوق.  
ضعي الصينية في الكوشة و رشي الفخض بالماء من حين إلى آخر واقليه ليطهي من الجهة الأخرى. في نفس الوقت ضعي الزيتون بدون عظام في ماء يغلي 3 مرات لينزع مراره ثم قطريه. قشري الفصاع الطازج و قليه لبعض دقائق في الزبدة و اتركه على حدى.  
قشري البطاطا المدورة و اقليها في الزيت و اتركها على حدى.  
15 دقيقة قبل إنتهاء طهي فخض الداندو ضفي الفصاع و الزيتون المنزوع العظام. عندها إخرجي الصينية من الكوشة و افرشي الكل في صحن و زيني حافة الصحن بكريات البطاطا المقلية و اسقي الكل بالمرقة.

### المقادير:

- 1 قطرس كامل للداندو
- 1 فصون ثوم
- 1 ملاعق أكل زبدة
- 250 غ فصاع طازج
- 500 غ بطاطا مدورة صغيرة
- 250 غ زيتون بدون عظام
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1 ملعقة أكل خردل
- زعيترة
- الرند
- الملح

## مدونة كتب الطبخ

#### INGRÉDIENTS :

- 500 g de viande d'agneau
- 3 tomates bien mûres
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1 bouquet de coriandre
- 1 branche de céleri
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de smen
- Vous pouvez ajouter quelques légumes ; 01 pomme de terre, 01 carotte et 01 courgette
- Vous pouvez aussi ajouter : 01 C. à soupe de riz, de lentilles ou de frik

#### INGRÉDIENTS POUR LE LEVAIN (MÉLANGER TOUS CES INGRÉDIENTS LA VEILLE) :

- 2 C. à soupe de farine,
- 1 C. à café de levure
- jus d'1 citron
- 1 verre d'eau

#### LES ÉPICES :

- 1 C. à café de safran
- 1/2 C. à café de cannelle
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café gingembre
- 1/2 C. à café kebaba moulue
- 1/2 C. à café carvi
- Sel

#### PRÉPARATION :

Mettre la viande dans une marmite, avec les tomates et les oignons coupés; ainsi que les légumes, la coriandre, le céleri, l'huile, le smen et les épices.

Le tout dans un litre d'eau.

Mettre à cuire pendant 30 minutes.

Quand la viande est bien cuite, réservez la dans une assiette, et mixez les autres ingrédients.

Remettez la viande et les pois chiches dans la marmite, verser le levain, laisser cuire en remuant de temps à autre jusqu'à obtenir une sauce onctueuse, pour donner plus de goût pilé deux gousses d'ail avec quelque feuille de coriandre et une pincée de carvi, mettez le tout dans la H'rira et retirer du feu et servir chaud.

## حريرة

### كيفية التحضير:

في قدر، ضعي اللحم مع البصل المهشم و الطماطم المقطعة و الخضر حسب إختيارك و الحشيش و الكرافص و الزبدة و السمن و العقاقير، الكل مع لتر من الماء.

ضعي القدر على النار لمدة 30 دقيقة، عندما يطهى اللحم، انزعيه في صحن على حدى، وارحي كل ماتبقى في القدر، ارجعي اللحم و الحمص في القدر ليكمل الطهي.

أضيفي الخميرة المحضرة ليلة من قبل و اخلطي من حين لآخر حتى تتحصلي على شربة خائرة. في الأخير أضيفي فصي ثوم مقطعة صغيرة مع الحشيش المسحوق في الحريرة مدة 5 دقائق و قدميها.

#### المقادير

- 500 غ لحم غنمي
- 3 طماطم حمراء
- 1 بصل
- 2 فصوص ثوم
- 1 كمشة حمص مبال ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1 ربطة حشيش مقطفة
- 1 عرف كرافص
- 2 ملعقة أكل زيت
- 2 ملعقة أكل سمن
- يمكنك إضافة بعض الخضر : أبطاطا، أجزر، أقرعة.
- يمكنك إضافة : ملعقة أكل أرز أو عدس أو فريك.
- مقادير الخميرة**
- حضري كل هذه المقادير ليلة من قبل:
- 2 ملاعق أكل فريفة
- 1 ملعقة أكل خميرة البيرة
- 1 عصير ليمون
- 1 كأس ماء
- العقاقير**
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة سكينجبر
- 1/2 ملعقة صغيرة كبابة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة كروية
- ملح

## مدونة كتب الطبخ

## INGRÉDIENTS

- 1 poulet vidé et flambé
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de smen
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits

## INGRÉDIENTS POUR LA DERSA :

- 5 gousses d'ail
- 1 piment rouge sec (felfel gnaoua ou felfel driss)
- 1 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de cumin
- Sel

## PRÉPARATION :

Nettoyez bien le poulet et coupez le en morceaux.  
Frottez le bien avec du sel et laissez reposer pendant 10 minutes.  
Rincez les morceaux de poulet et égouttez les.  
Disposez les dans une cocotte avec la dersa (mouillez le piment rouge et pilez le avec l'ail, le sel, le poivre rouge, le poivre noir et le cumin ; le tout dilué avec un peu d'eau)  
Ajoutez l'huile et le smen et faites revenir le tout à petit feu.  
Arrosez avec un verre d'eau et laissez cuire.  
Jetez les pois chiches dans la sauce en surveillant le niveau d'eau (il faut que la sauce soit réduite).

REMARQUE : on peut utiliser de la viande de mouton à la place du poulet pour faire une " Chtetha lhem ", comme on peut enlever le piment, mais dans ce cas ce n'est plus de la " Chtetha ".

## شطيطحة دجاج

### كيفية التحضير:

نظفي الدجاجة جيدا و قطعها أطراف، حكي الأطراف جيدا بالملح واتركيها ترتاح. شللي بعدها بالماء و قطريها. ضعي أطراف الدجاج في القدر مع الدرسة (بللي الحار و ادريسيه مع الثوم و الملح و الفلفل الأكل و الفلفل الأحمر و الكمون و بللي الكل بالماء)، ضفي الزيت و السمن و اطهي الكل في نار هادئة، بللي الكل بكأس من الماء و استمري الطهي. إرمي الحمص المبلل في المرققة مع الحرص على مستوى الماء فيها، أكملتي حتى تعقد و ينفصل الجلد عن الدجاج.

ملاحظة: يمكن استبدال لحم الدجاج بلحم الخروف للحصول على شطيطحة لحم. كما يمكن الإستغناء عن الحار و لكن في هذا الحال لا تسمى بشطيطحة.

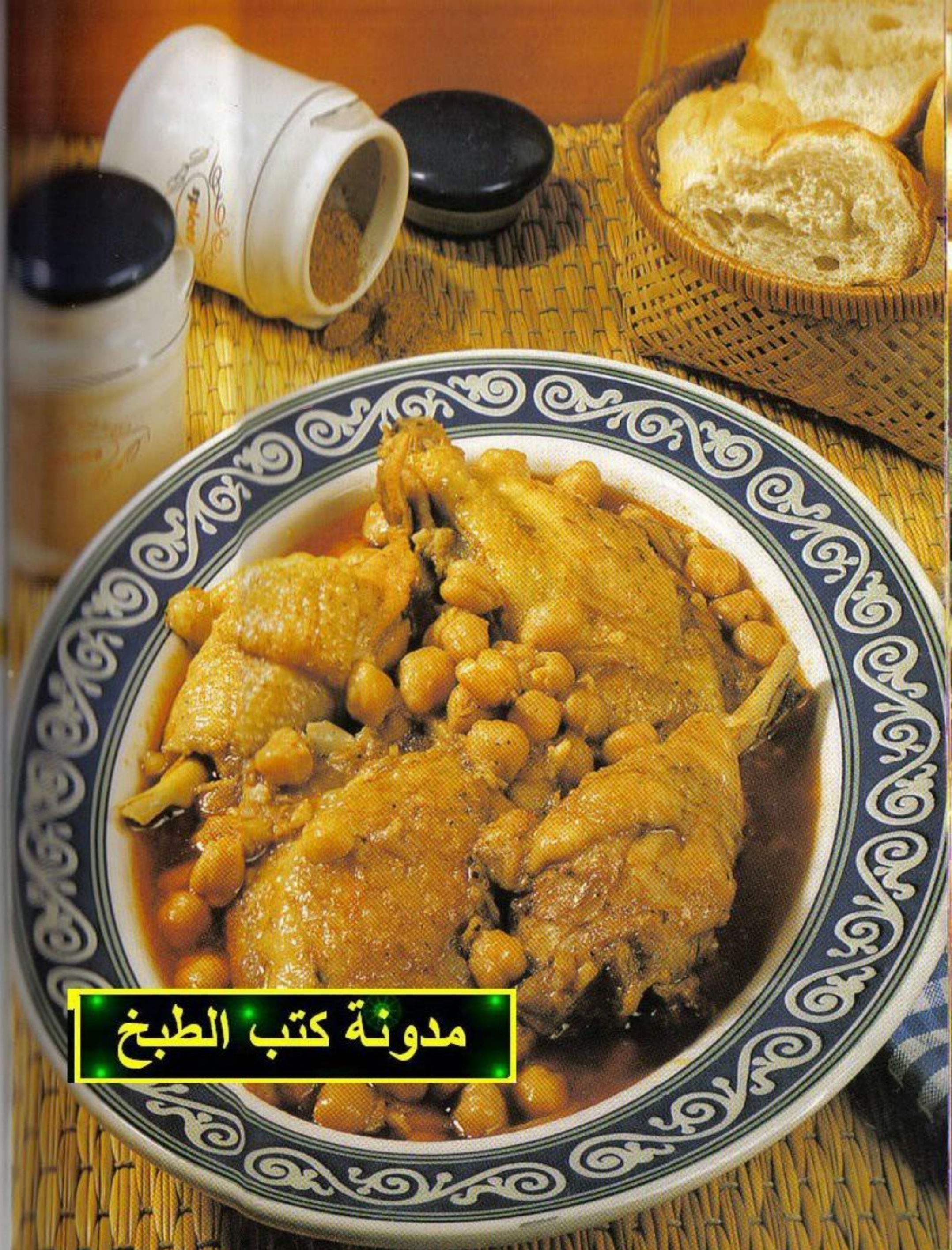
### المقادير:

- 1 دجاجة مفرغة و منظفة
- 2 ملعقة أكل زيت
- 2 ملعقة أكل سمن
- 1 كمشة حمص المنقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)

### الدرسة:

- 5 فصصوص ثوم
- 1 فلفل حار مدروس جيدا (فلفل فناوة أو فلفل دريس)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح

## مدونة كتب الطبخ



- 500 g de poulet
- 1 gros oignon
- 1 kilo de pommes de terre
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1 bouquet de persil
- 2 œufs
- Jus d'un citron
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel

Nettoyez bien le poulet et coupez le en morceaux. Frottez le bien avec du sel et laissez reposer pendant 10 minutes. Rincez les morceaux de poulet et égouttez les. Disposez les dans une cocotte et ajoutez l'oignon râpé, le sel, le poivre noir, la cannelle et l'huile. Laissez revenir puis rajoutez 1/2 litre d'eau et laissez encore cuire. A mi-cuisson, ajoutez les pois chiches. En parallèle, épluchez les pommes de terre, coupez les en morceaux un peu plus gros que des frites et faites les frire. Réservez les. On peut savoir que le poulet est bien cuit, quand la peau se détache de la chair. A ce moment-là on peut lier la sauce avec la " akda " : prélevez une louchée de sauce, mettez la dans une soupière, puis ajoutez un jus de citron, 2 œufs, du persil haché et 1/2 oignon haché menu. Mélangez le tout puis en arroser la sauce.

**Remarque :** Pour éviter le gaspillage, il vaut mieux servir les frites et la sauce à part, au lieu de les mélanger.

## كباب

### كيفية التحضير:

فرغى الدجاجة جيدا ونظفها وقطعها أطراف، حكي هذه الأخيرة جيدا بالملح، واتركها ترتاح لمدة 10 دقائق. شلي بعدها بالماء و قطريها. ضعي أطراف الدجاج في القدر و ضفي عليها البصل المهشم و الزيت و الملح و الفلفل الأكل و القرفة ، حمصي الكل في نار هادئة ثم ضفي 1/2 لتر من الماء واتركها تطهى. في نصف الطهي ضفي الحمص المنقوع. في نفس الوقت قشري البطاطا طوليا إلى أطراف متوسطة و إقليها واتركها على حدى .

عندما ينفصل الجلد عن الدجاج نحضر العقدة: انزعي غراف من المرققة و ضعيها في إناء، ضفي إليها عصير من الليمون و بيضتان و المعدنوس المسحوق و نصف حبة البصل واخلطي الكل. اسقي العقدة على المرققة واطفئي النار.

**ملاحظة:** لتفادي التبذير من الأحسن أن نقدم البطاطا ثم نسقي عليها المرققة، أحسن من أن نخلط الكل مع بعض.

### المقادير:

- 500 غ دجاج
- 1 بصلة كبيرة
- 1 كيلوا بطاطا
- 4 ملاعق أكل زيت
- 1 كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1 ربيطة معدنوس
- 2 بيض
- 1 عصير ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- ملح

## مدونة كتب الطبخ

### INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de poulet (ou de viande d'agneau)
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1 gros oignon
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de smen
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel

### POUR LES BOULETTES :

- 3 oeufs
- 200 g de fromage blanc
- 1 verre de chapelure

### PRÉPARATION :

Dans une cocotte, faites revenir pendant 10 minutes le poulet haché et découpé en morceaux avec l'oignon haché, l'huile, le smen, le poivre noir, la cannelle et le sel.

Ajoutez 1/2 litre d'eau ; puis les pois chiches ( à mi-cuisson du poulet)

En parallèle, préparez les boulettes : prenez la chapelure mouillée et essorée, le fromage, les œufs, et une pincée de sel et de cannelle. Bien mélanger le tout, formez des boulettes, faites les frire et réservez les.

Au moment de les consommer, arrosez les avec la sauce et le poulet.

## مدونة كتب الطبخ

### سفيرية

#### كيفية التحضير:

في قدر ضعي الدجاج مقطوع إلى أطراف مع البصل المهشم و الزيت و السمن و الملح و الفلفل الأكل و القرفة ، بللي ب 1/2 لتر من الماء . في نصف طهي الدجاج ضفي الحمص المنقوع ، استمري الطهي حتى يمكن نزع الجلد عن الدجاج ، ثم اطفئي النار . في نفس الوقت نحضر الكريات . بللي الخبز اليابس المرحي و اعصريه ، ضفي إليه الجبن و البيض و الملح و القرفة ، إعجني الكل جيدا ثم كوني كريات ، اقليهم في الزيت و اتركهم على حدى . عند تقديم هذا الطبق ، إفرشي الكريات و اسقيهم بالمرقة و الدجاج .

#### المقادير:

- 1 كيلو دجاج أو لحم غنمي
- 1 كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل نصف الطهي
- 1 بصلة كبيرة
- 3 ملاعق أكل زيت
- 1 ملعقة أكل سمن
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- ملح

#### بالنسبة للكريات:

- 3 بيضات
- 200 غ جبن أبيض
- 1 كأس خبز يابس مرحي





## INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier
- 1 gros oignon
- 3 belles carottes
- 4 C. à soupe d'huile
- 500 g d'olives dénoyautées
- Thym
- Laurier
- 1 bouquet de persil
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de safran
- Sel

## PRÉPARATION 1

Nettoyez bien le poulet et coupez le en morceaux.  
Frottez le bien avec du sel et laissez reposer pendant 10 minutes.  
Rincez les morceaux de poulet et égouttez les.  
Disposez les dans une marmite. Ajoutez l'oignon râpé, le sel, le poivre noir, la cannelle, le safran et l'huile.  
Laissez revenir, puis rajoutez 1/2 litre d'eau et faire bouillir.  
Découpez les carottes en rondelles et rajoutez les à la préparation.  
En parallèle, mettez les olives dénoyautées à trois reprises dans de l'eau chaude.  
Les égoutter, puis les ajouter aussi en surveillant le niveau d'eau (il faut que l'eau soit réduite).

Il faut que la sauce soit épaisse : pour cela, prélevez une louche de sauce, et mélangez la avec une C. à café de farine, une gousse d'ail et du persil haché menu, et laissez mijouter et servez.

## طاجين الزيتون

### كيفية التحضير:

إفرغي الدجاجة جيدا و نظفيها و قطعها أطراف، حكيها جيدا بالملح و اتركها ترتاح لمدة 10 دقائق، شلي بعدها بالماء و اتركها تقطر. ضعي في قدر أطراف الدجاج مع البصل المهشم و الزيت و الملح و الفلفل الأحمر و القرفة و الزعفران. إطهي الكل مع بغض ثم بللي ب 1/2 لتر مع الماء و استمري الطهي. قشري الجزر ثم قطعيه دوائر و ضفيه في القدر. في نفس الوقت ضعي الزيتون في ماء يغلي ثلاث مرات لتتزع مرارته. قطريه ثم ضفيه في القدر مع الحرص على مستوى الماء في المرققة. يجب أن تكون المرققة خائفة و لهذا ، انزعي غراف من المرققة و إمزجيه مع ملعقة من الفرينة و فصه ثوم مع المعدنوس المسحوق . اخلطي الكل مع بعض و اسقيه على المرققة و اطفئي النار.

### المقادير:

- دجاجة كاملة
- بصلة كبيرة
- جزر
- 4 ملاعق أكل زيت
- 500 غ زيتون بدون عظام
- الزعفيرة
- الرند
- 1 ربتلة معدنوس
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- ملح

مدونة كتب الطبخ

- 1 poulet vidé et flambé
- 4 tomates bien mûres
- 3 oignons
- 2 C. à soupe de tomate concentrées
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 4 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de cannelle
- 1 C. à café de Ras El - Hanout
- H'rou

**Ingrédients (Msemen):**

- 500 g de semouline
- 500 g de farine
- 1 C. à café de sel
- Eau

**PRÉPARATION ( MSEMEN ) :**

Tamisez la semouline et la farine. Faites un puits au centre et versez 1/3 verre d'eau.  
Travaillez cette pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique et maniable. Laissez reposer pendant 5 minutes.  
Formez des boules.  
Sur un tajine bien huilé, étalez ces boules très finement en les pliant en forme d'enveloppes, puis faites les cuire.

**PRÉPARATION DE LA SAUCE :**

Faites revenir le poulet en morceaux avec l'huile, les oignons, les tomates épluchées et découpées, le sel, le poivre rouge, le poivre noir, la cannelle, le h'rou, Ras El Hanout et la tomate concentrée.  
Ajoutez 1 /2 verre d'eau et laissez mijoter.  
A mi-cuisson du poulet, ajoutez les pois chiches, en vérifiant le niveau d'eau.  
Lorsque tout est cuit, coupez les feuilles de msemen en morceaux .  
Disposez les dans le plat de service, arrosez de sauce et garnissez de poulet et de pois chiches.

**Remarque :** le poulet peut être remplacé par de la viande.

**شخشوخة البسكرة**

**كيفية تحضير المسمن:**

غربي الفرينة و الدقيق في إناء ، ضعي حفرة في الوسط و اسكبي نصف كأس ماء .  
اعجني العجينة حتى تصبح متجانسة مطاطية و سهلة الإستعمال . اتركها ترتاح مدة 5 دقائق، كوني كريات و اتركها على حدى .  
في طاجين مزيت، سطحي الكريات حتى تصبح رقيقة اطويها على شكل رسالة و انزعها فور طهيها، فور فقدانها صفتها الشفافة .

**كيفية تحضير المرققة:**

اطهي أطراف الدجاج مع الزيت في القدر ضفي إليها البصل المهشم و الطماطم المقشرة المقطعة إلى أطراف صغيرة مع الملح و الفلفل الأكل و الفلفل الأحمر و القرقة و الحرور و رأس الحانوت و الطماطم المصبرة .  
ضفي 1/2 لتر من الماء و استمري الطهي على نار هادئة .  
في نصف طهي الدجاج ضفي الحمص المنقوع مع الحرص على مستوى الماء في المرققة ،في نهاية الطهي قطعي أوراق المسمن إلى قطع صغيرة، افرشهم على صحن و اسقيهم بالمرقة و الدجاج و الحمص .  
**ملاحظة :** يمكن إستبدال الدجاج باللحم في هذا الطبق .

**مقادير تحضير المرققة:**

- 1 دجاجة مفرغة و منظفة
- 4 طماطم حمراء
- 3 بصل
- 2 ملاعق أكل طماطم مصبرة
- 1 كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 4 ملاعق أكل زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة قرقة
- 1/2 ملعقة صغيرة من رأس الحانوت
- الحرور

**مقادير تحضير المسمن:**

- 500 غ دقيق متوسط
- 500 غ فرينة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- الماء

**مدونة كتب الطبخ**

## INGRÉDIENTS :

- 1 poulet moyen
- 1 paquet de rechta vendu dans le commerce
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1 oignon
- 2 à 3 navets
- 4 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel

## PRÉPARATION :

Faites revenir le poulet en morceaux avec l'huile, l'oignon, le sel, le poivre et la cannelle.  
Ajoutez 1/2 litre d'eau et laissez mijoter.  
A mi-cuisson du poulet, ajoutez les pois chiches .  
Après 15 minutes, ajoutez les navets et faites encore cuire en surveillant toujours le niveau d'eau.  
Entre-temps, préparez la rechta : mouillez puis ajoutez 1 C. à soupe d'huile et 1 C. à café de sel.  
Malaxez le tout puis disposez dans un couscoussier beurré.  
Une fois évaporé, retirez du couscoussier, mouillez encore une fois et remettre à évaporer une deuxième fois.  
Retirez du couscoussier, disposez dans une terrine et beurrez.  
Servir dans un plat, et arrosez avec la sauce et le poulet.

**Remarque :** le poulet peut être remplacé par de la viande.

## رشة

### كيفية التحضير:

ضعي الدجاج المقسم إلى أطراف في قدر، هشمي عليه البصل و ضفي إليه الزيت و الملح و الفلفل الأكل و القرفة حمصي الكل مع بعض لمدة 10 دقائق ثم ضفي 1/2 لتر من الماء، و استمري الطهي. عند نصف طهي الدجاج، ضفي الحمص المبلل، بعد 15 دقيقة ضفي اللفت المقطعة أطراف و اطهي الكل مع بعض مع الحرص على مستوى الماء في المرققة.  
في نفس الوقت قومي بتحضير الرشة حيث تبليها أولا، ثم ضفي إليها ملعقة أكل زيت و ملعقة صغيرة ملح. حكي الكل بين يديك ثم افرشها في كسكاس مطلي بالزبدة. عندما يخرج البخار (تفوز)، إنزعيها من الكسكاس و بلليها مرة ثانية ثم ارجعيها إلى الكسكاس . و لما يخرج البخار كذلك، إنزعيها نهائيا. و ضعيها في إناء و اطليها بالزبدة و حكيها بين يديك.  
عندها افرشها في صحن و اسقيها بالمرقة و الدجاج.  
**ملاحظة:** يمكن إستبدال الدجاج باللحم في هذا الطبق.

### المقادير:

- 1 دجاجة متوسطة
- 1 كيس من الرشة (تباع في السوق)
- 1 كمشة من الحمص المنقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1 بصل
- 2 إلى 3 لفت
- 4 ملاعق أكل زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- ملح

مدونة كتب الطبخ

## INGRÉDIENS :

- 1 kilo de viande
- 1 kilo de couscous maison ou commercial
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1 gros oignon
- 2 courgettes tendres
- 2 carottes
- 2 navets
- 2 tomates bien mûres
- 1 C. à soupe tomate concentrée
- 4 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel

## PRÉPARATION :

Dans une marmite, mettre la viande coupée en morceaux, l'oignon râpé, le sel, le poivre noir, le poivre rouge, la cannelle et l'huile puis laissez revenir.

Ajoutez les tomates pelées et découpées en morceaux avec 1 C. à soupe de tomate concentrée.

Laissez mijoter. Ajoutez ensuite 1 litre d'eau environ, puis à mi-cuisson, ajoutez les légumes découpés en morceaux et les pois chiches. Continuez la cuisson.

Entre-temps, préparez le couscous : mouillez, égouttez, puis ajoutez 1 C. à soupe d'huile et 1 C. à café de sel.

Malaxez le tout puis disposez dans un couscoussier beurré.

Une fois évaporé, retirez du couscoussier, mouillez encore une fois et remettre à évaporer une deuxième fois.

Retirez du couscoussier, disposez dans une terrine et beurrez.

Servir dans un plat, et arrosez avec la sauce et la viande.

**Remarque :** la viande peut être remplacé par du poulet.

## كسكس بالخضرة

### كيفية التحضير:

ضعي في قدر اللحم المقسم إلى أطراف. هشمي عليه البصل و الملح و الفلفل الأحمر و الفلفل الأخضر و القرفة و الزيت و حمصي الكل مع البعض. قشري الطماطم و قطعها أطراف صغيرة و ضفيها إلى القدر مع الطماطم المصبرة، استمري الطهي ثم ضفي للخليط لتر من الماء، عند نصف طهي اللحم ضفي الحمص المنقوع و الخضار المقطعة طوليا و استمري الطهي. في نفس الوقت حضري الكسكس بتبليبه أولا ثم قطريه ثم ضفي إليه ملعقة أكل زيت و ملعقة صغيرة من الملح، حكي الكل بين يديك ثم إفرشيه في كسكس مطلي بالزبدة و عندما يخرج البخار (يفور)، انزعيه من الكسكاس و بلليه مرة ثانية، عندها ارجعيه إلى الكسكاس ثانية و لما يخرج البخار كذلك انزعيه نهائيا و ضعيه في إناء و اطلية بالزبدة و حكيه بين يديك. عندها إملئي في صحن و اسقيه بالمرقة و زنيه باللحم و الخضرة. **ملاحظة:** يمكن إستبدال اللحم بالدجاج.

### المقادير

- 1 كيلو لحم
- 1 كيلو كسكس منزلي أو مباع في السوق
- أكمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1 بصل كبيرة
- 2 قرعة طرية
- 2 جزر
- 2 لفت
- 2 طماطم حمراء
- 1 ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- 4 ملاعق أكل زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أخضر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- ملح

مدونة كتب الطبخ

## INGRÉDIENTS :

- 500 g de riz
- 1 morceau de poulet
- 1 morceau de noix de veau
- 1 morceau de lapin
- 200 g de crevettes
- 1 calamar
- 100 g de moules
- 2 ou 3 morceaux de seiche (sépie)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 poignée de petits pois
- 1 C. à soupe de tomate concentrée
- 2 tomates
- 2 poivrons
- 2 carottes
- 3 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de paprika
- 1 C. à café de safran
- Sel

## PRÉPARATION :

Faites cuire une mesure de riz (500 g) dans 3 mesures d'eau salée avec 1 C. à café d'huile et 1 C. à café de safran, puis le mettre à égoutter dans un couscoussier.

En parallèle, faites bouillir les moules et les têtes de crevettes dans une casserole jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Préservez le jus de cuisson.

Dans une poêle, mettre le poulet, la noix de veau, le morceau de lapin, le calamar, les moules et les morceaux de seiche (sépie). Les faire ensuite revenir avec l'oignon, l'ail, le sel et le poivre noir. A mi-cuisson, ajoutez les crevettes décortiquées, les poivrons égrenés et découpés en morceaux, puis les petits pois, les carottes découpées en petits morceaux et les tomates pelées et coupées elles aussi en petits morceaux.

Arrosez au fur et à mesure avec le jus préservé puis laissez mijoter pendant 15 minutes.

S'assurer que tout est bien cuit, puis disposez le riz dans un plat et servez votre paëlla.

**Remarque :** On peut trouver le mélange de paëlla préparé en vente dans le commerce.

## البايلة

### كيفية التحضير:

خذي كيلة أرز (500 غ تقريبا) مع 3 كيلات ماء مملح مع ملعقة صغيرة من الزيت و ملعقة صغيرة من الزعفران، عندما يتضاعف حجمه و يمتص ماءه. قطريه في كسكاس و اتركه على حدى. في حين غلي المول و رؤوس الجمبري في قدر حتى تتفتح جيدا المول حافظي على ماء غليانها . في مقلاة ضعي الدجاج و لحم الهبرة و قطعة لحم الأرنب و الكلمار و المول و قطع السيبيا . حمصي الكل مع الثوم و البصل المهشم و الملح و الفلفل الأكل . عند نصف الطهي ضفي القمرون المقشور و الطرشي المنظف و المقطع إلى قطع صغيرة و الجلبانة و الجزر و الطماطم المقطعة كذلك. بللي الخليط أثناء الطهي بماء الغليان السابق من حين إلى حين و استمري لمدة 15 دقيقة.

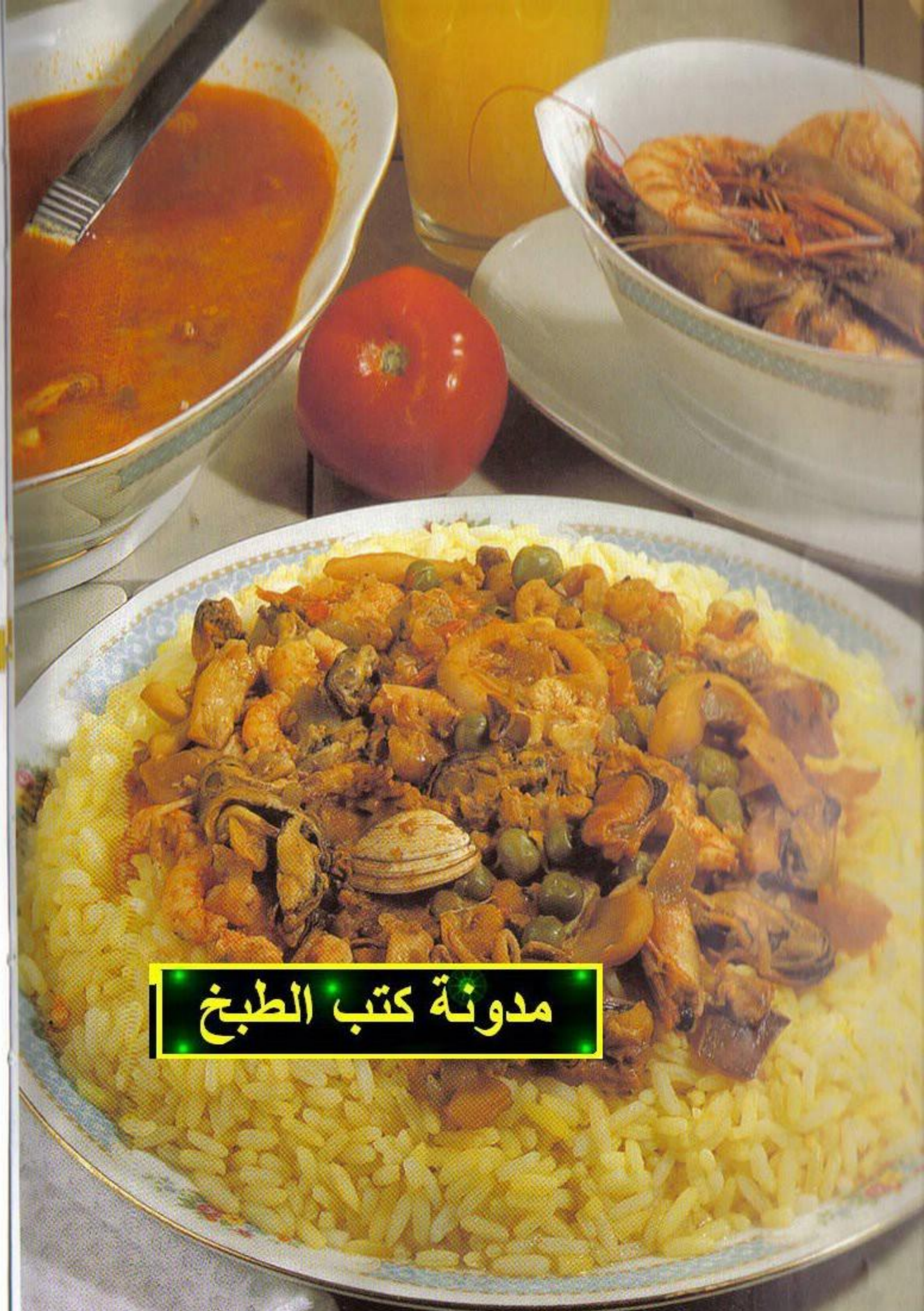
تأكدي من أن كل شئ قد طهى جيدا . ضعي الأرز في صحن و اسقيه بالبايلة.

**ملاحظة:** يمكن استعمال خليط الباييلة المباع في السوق.

### المقادير:

- 500 غ أرز مفور
- 1 قطعة دجاج
- 1 قطعة لحم (هبرة)
- 1 قطعة لحم أرنب
- 200 غ جمبري
- 1 كالامار
- 100 غ من المول
- 2 إلى 3 قطع السيبيا
- 1 بصل
- 3 فصصوص ثوم
- 1 كمشة جلبانة
- 1 ملعقة أكل طماطم مصبرة
- 2 طماطم طازجة
- 2 طرشي
- 2 جزر
- 3 ملاعق أكل زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة حمار
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران
- ملح

## مدونة كتب الطبخ



- 500 g de crevettes decortiquées
- 1 oignon
- 2 tomates bien mûres
- 2 C. à soupe de tomate concentrée
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 à 3 gousses d'ail
- 2 C. à soupe de vermicelle (ou de riz ou de frik, selon votre choix)
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cannelle
- 1/2 C. à café de paprika
- 1 bouquet de coriandre
- Sel

Dans une marmite coupé l'oignon finement, faire revenir avec l'huile, ajouter la cannelle, le poivre noir, le paprika, le sel.

Au bout de quelques minutes couvrir d'eau, ajouter les pois chiches et laisser cuire 15 minutes, ajouter les crevettes et cuire pendant 10 minutes.

Verser le vermicelle, la coriandre et servir.

## شربة قمرون

### كيفية التحضير:

في قدر قطعي البصل المهشم، و حمصيه مع الزيت، ضفي القرفة و الفلفل الأكل و الحمار و الملح.  
بعد بضع دقائق غطي الكل بالماء.  
ضفي الحمص المنقوع في الماء، و اطهي لمدة 15 دقيقة .  
ضفي القمرون و استمري الطهي لمدة 10 دقائق.  
إرمي بالدويذة و الحشيش المسحوق و قدمي الشربة.

### المقادير :

- 500 غ قمرون مقشر
- 1 بصل
- 2 طماطم حمراء
- 1 كمشة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 2 ملاعق طماطم مصبرة
- 1 ربطة حشيش مقطفة (الكسبر)
- 2 ملاعق أكل زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة حمار
- ملح
- 2 ملاعق أكل أرز أو دويذة
- جيدة أو الفريك حسب الإختيار
- 2 إلى 3 فصيص ثوم

مدونة كتب الطبخ

## INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de poissons (ras casses, merlans ou autres)
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 courgettes tendre
- 2 tomates bien mûres
- 2 blancs de poireau
- 1 C. à soupe de tomate concentrée
- 4 C. à soupe d'huile
- 4 gousses d'ail
- Thym
- Laurier
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de safran
- 1/2 C. à café de paprika
- 2 à 3 branches de persil

## PRÉPARATION :

Dans une petite marmite, faites bouillir le poisson avec le sel et le poivre noir.

En parallèle, mettez tous les ingrédients restants dans une cocotte remplie d'1 litre d'eau, et faites les cuire pendant 30 minutes.

Quand le poisson est cuit, mettez le à part, égouttez le, enlevez les arêtes, émiettez le et mettez le à part ; tout en préservant le jus de cuisson.

Quand les autres ingrédients sont cuits, enlevez le thym et le laurier et mixer le tout en ajoutant le jus de cuisson et le poisson émietté. C'est cette soupe que l'on appelle la soupe de poisson.

### INGRÉDIENTS POUR LA ROUILLE:

- 1 piment
- 2 gousses d'ail
- 2 jaunes d'œuf
- 1 pincée de safran
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION DE LA ROUILLE:

Montez les 2 jaunes d'œufs et la pincée de sel en ajoutant de l'huile d'olive au fur et à mesure pour obtenir une sorte de mayonnaise. Pilez ensuite le piment et l'ail et ajoutez les à cette mayonnaise avec le safran.

## شربة الحوت

### كيفية التحضير:

في قدر غلي الحوت في الماء مع الملح و الفلفل الأكل في حين ضعي المقادير المتبقية في قدر به لتر من الماء و اطهيم مدة 30 دقيقة . عند طهي الحوت، انزعيه و قطريه و انزعي له الشوك و فتتيه و اتركه على حدى . مع الإحتفاظ بالماء الذي غلى فيه الحوت .

عندما تطهى الخضار التي في القدر إنزعي الرند و الزعيترة و اسحقي الكل مع الحوت المفتت و الماء الذي غلى فيه الحوت، و هذه الشربة التي تسمى شربة الحوت

### كيفية تحضير الصدا:

قومي بتصعيد صفاري البيض مع قرصة الملح مع إضافة زيت الزيتون من حين لآخر للحصول على مايونيز .

هرسي حبة الحار مع الثوم و الزعفران و أضيفي كل هذا المسحوق للمايونيز و هذا ما يسمى بالصدا .

### المقادير

- 1 كيلو حوت (زاسكاس، ميرلان أو آخر.....)
- 1 بصل
- 2 بطاطا
- 2 قرصة طرية
- 2 طماطم حمراء
- 2 عرف بورو
- 1 ملعقة أكل طماطم مصبرة
- 4 ملاعق أكل زيت
- 4 فصوص ثوم
- زعيترة
- الرند
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة حمار
- 2 إلى 3 أعراف معدنوس
- مقادير الصدا
- 1 حبة فلفل حار يابسة
- 2 فصوص ثوم
- 2 صفار بيض
- قرصة زعفران
- 1 كأس زيت زيتون
- قرصة ملح

## مدونة كتب الطبخ

#### INGRÉDIENTS :

- 300 g de viande d'agneau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 2 C. à soupe de sauce tomate concentrée
- 2 à 3 tomates bien mur
- 1 bouquet de coriandre
- Menthe
- 1 branche de céleri
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de smen
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de paprika
- 1/2 C. à café de cannelle
- 1 C. à café de Ras El Hanout
- 1 verre de Frik trempé dans l'eau pendant 15 minutes
- Sel

Vous pouvez ajouter quelques légumes ; 1 pomme de terre, 1 carotte et 01 courgette.

#### PRÉPARATION :

Dans une marmite , coupez la viande en petits morceaux et mettez la à cuire.  
Hachez dessus l'oignon, et ajoutez le poivre noir, le paprika, le sel, la cannelle, la coriandre, le céleri, l'huile et le smen .  
Faire revenir, ajoutez l'eau de manière à tout recouvrir.  
Posez dessus un couscoussier, dans lequel vous aurez mis 2 tomates.  
Quand la tomate est cuite, écrasez la au fur et à mesure.  
Ajoutez les pois chiches et le frik, au bout de 15 à 20 minutes la Chorba est prête.  
Avant de servir ajouter la coriandre coupé finement.

## شربة الفريك

### كيفية التحضير:

إقطع اللحم إلى قطع صغيرة و ضعيه في قدر هشمي فوقه البصل و ضفي إليه الفلفل الأ كحل و الأحمر و الملح و القرفة و الكسبر و الكرافص و الزيت و السمن و حمصي الكل ثم ضفي الماء إلى أن يملئ و ضعي الكسكاس فوق القدر فوقه الطماطم بعد الغليان ضفي الحمص و الفريك، بعد 15 إلى 20 دقيقة الشربة طاهية و قبل تقديمها ضفي الحشيش و النعناع المسحوق .

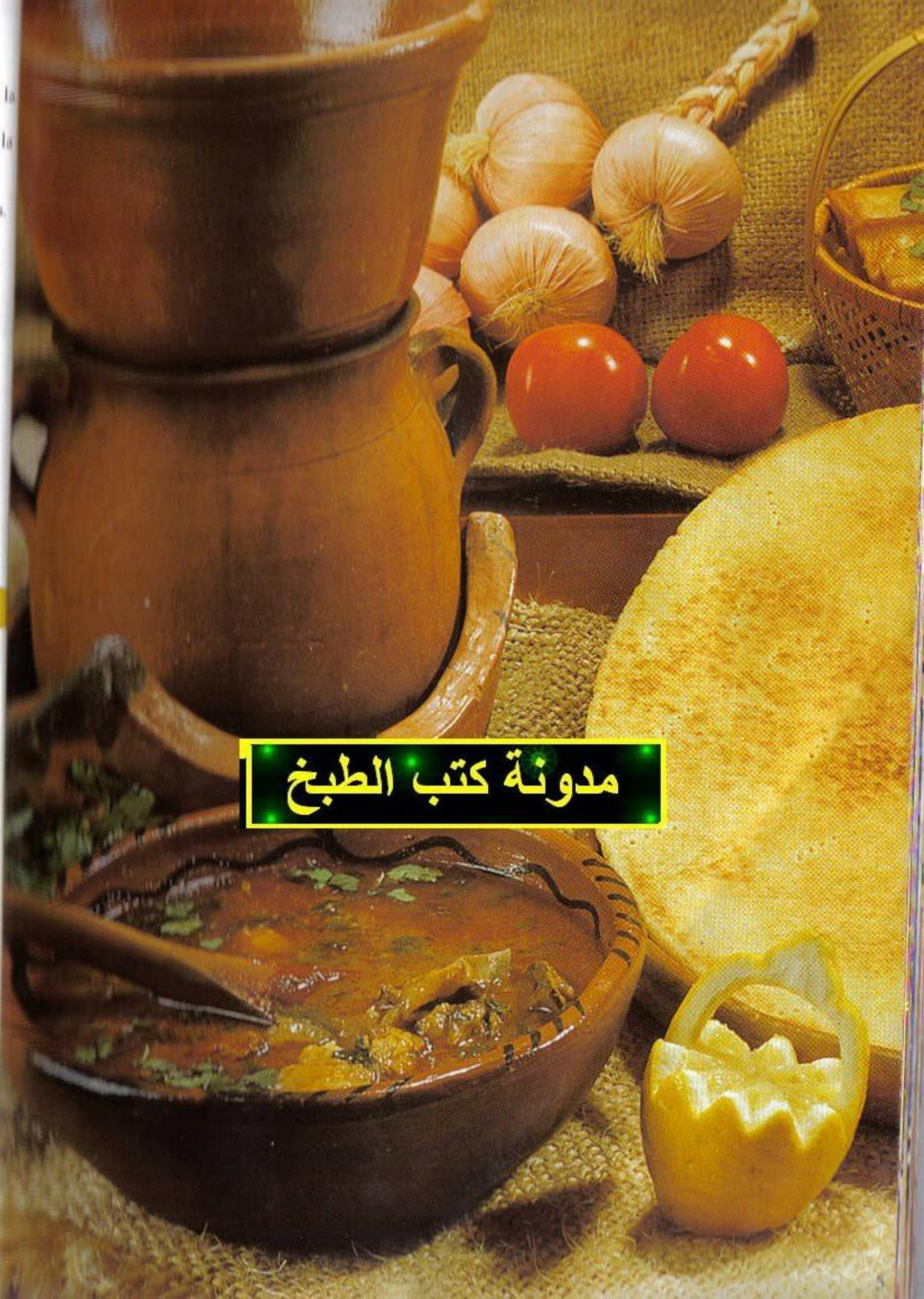
### المقادير

- 300 غ لحم غنمي
- 1 حبة بصل
- 1 كمشة حمص مبلىل
- 2 إلى 3 طماطم حمراء
- 2 ملاعق طماطم مصبرة
- 1 ريطة حشيش مقطفة (كسبر)
- نعناع
- 1 عرق كرافص
- 3 ملاعق أكل زيت و 1 سمن
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- 1 ملعقة أكل رأس الحانوت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة.
- 1 كأس فريك
- ملح

### يمكن إضافة

- 1 قرعة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 جزر مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 بطاطا مقطعة مكعبات صغيرة

## مدونة كتب الطبخ





## INGRÉDIENTS

- 1 kilo de calamar
- 100 gr de viande hachée
- 1 gros oignon
- 3 tomates bien mûres
- 2 C. à soupe de riz étuvé
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 oeuf
- Thym
- Laurier
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

## PRÉPARATION :

Videz et nettoyez le calamar, puis mettez-le à part.

Préparez la farce : mélangez le riz, l'oignon râpé, les restes de calamar nettoyé, le persil haché menu, la viande hachée, l'œuf, le poivre noir et le sel.

En fourrer le calamar, puis refermer avec 2 cure-dents piqués en croix (comme indiqué sur la photo).

Préparez la sauce : pelez les tomates, découpez-les en morceaux puis faites-les revenir dans une poêle avec 2 C. à soupe d'huile, l'ail pilé, le thym et le laurier.

Salez, poivrez et plongez les calamars ajoutez un verre d'eau puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils cuisent.

## كالامار محشي

### كيفية التحضير:

افرغي و نظفي الكلمار واتركيه بجهة. حضري الحشو: اخلطي الأرز و البصل المهشم و بقايا الكلمار المنظفة و المعدنوس المسحوق و اللحم المرحي و البيض و الملح و الفلفل الأكل.

قومي بملئ الكلمار بالحشو واغلقيه بعصيتين متشابكتين كما هو واضح في الصورة.

حضري المرققة: قشري الطماطم و قسميها أطراف و اطهيها في مقلاة مع الزيت و الثوم المسحوق و الرند و الزعيترة، ضفي الملح و الفلفل الأكل مع كأس ماء واستمري في الطهي.

افرشي الكلمار المحشي في المرققة حتى يطهى جيدا.

### المقادير:

- 1 كيلوا من الكلمار
- 100 غ لحم مرحي
- 1 بصلة كبيرة
- 3 طماطم حمراء
- 2 ملعقة أكل أرز مفور
- 3 فصص ثوم
- 1 ربطة معدنوس
- 1 بيض
- زعيترة
- الرند
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- ملح

مدونة كتب الطبخ

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de viande d'agneau
- 1 oignon moyen
- 250 g de pruneaux
- 250 g d'abricots séchés
- 1 poignée de raisins secs
- 1 C. à soupe de beurre fondu
- 200 g de sucre
- 1 verre d'eau de fleurs d'oranger
- 2 belles pommes
- 1 C. à café de cannelle
- 1 petite pincée de sel

### PRÉPARATION :

Dans une marmite, mettez la viande avec un oignon râpé, le beurre fondu, la cannelle et le sel.

Faites revenir, puis ajoutez 2 verres d'eau et 100 g de sucre.

En parallèle, trempez les pruneaux, les raisins secs et les abricots séchés dans de l'eau chaude pendant 1 heure jusqu'à ce qu'ils gonflent.

Les ajouter à la viande avec l'eau de fleurs d'oranger et 100 autres grammes de sucre et faites cuire pendant 1/2 heure environ.

10 minutes avant la fin de la cuisson ajoutez les pommes épluchées et coupées en morceaux.

La sauce doit être moyennement réduite.

## اللحم الحلو

### كيفية التحضير:

في قدر ضعي اللحم المقطع قطعاً صغيرة عليه البصل المهشم و الزبدة الذائبة و القرفة و الملح، حمصي الكل على نار هادئة ثم ضعي كأسين من الماء مع 100غ سكر.

في نفس الوقت ضعي البرقوق و المشماش و الزبيب في الماء الساخن مدة ساعة حتى تنتفخ جيداً.

ضفيهم إلى اللحم في القدر، بللي بماء زهر البرتقال مع 100غ أخرى من السكر و اكلمي الطهي لمدة 30 دقيقة تقريباً.

قبل انتهاء الطهي ب 10 دقائق ضفي التفاح المقشور و المقطع إلى الخليط

**ملاحظة:** عند تسخين هذا الطبق من الأحسن تسخين إلا الكمية المستهلة و إلا تعقد المرققة كالكاراميل.

### المقادير:

- 500غ لحم غنمي
- 1 بصلة متوسطة
- 250غ برقوق مجفف
- 250غ مشماش مجفف
- كمشة زبيب
- 1ملعقة أكل زبدة ذائبة
- 200غ سكر
- 1كأس من ماء زهر البرتقال
- 2 تفاح
- 1ملعقة صغيرة قرفة
- قرصة صغيرة ملح

## مدونة كتب الطبخ

# مدونة كتب الطبخ

## كتب الطبخ cooking books

مدونة كتب الطبخ هي مدونة متخصصة في كتب الطبخ العربية منها و العربية كما تشمل ايضا كل حوالب المطبخ و العذبة  
تعتبر مدونتنا هي الاسهل و الاعرق في مجالها فمرحبا بكم \* نساو حندا في المبدأ نكتنا بحول الله بحسن الافضل \*

**\*\*\* رشح المدونة باضافة تقييم... اضغط على الايقونة الخضراء ثم اصف ا**

الصفحة الرئيسية . الصحة و العذبة . محلات الطبخ و الحلويات . وصفات مخرمة . فيديو المخرمين .

• كتاب حلويات بدون طهي عدد 01 للسيدة عالية خليفى • كتاب gateaux rigolos 50 • كتاب المذاق الاقتصادي 01 للسيدة عالية خليفى. \*\*\* افراد نام \*\*\* • كتاب المذاق

25 ديسمبر 2011

رشح المدونة باضافة تقييم

كتاب حلويات بدون طهي عدد 01 للسيدة عالية  
خليفى.



## INGRÉDIENTS

- 500 g de poulet
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de smen
- 1 verre de vermicelle
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel

## POUR LIER LA SAUCE :

- 1 jaune d'œuf
- Jus d'1 citron
- 1 bouquet de persil

## PRÉPARATION :

Nettoyez bien le poulet, puis frottez le avec du sel. Après un petit moment, rincez le puis découpez le en petits morceaux et placez le dans une marmite. Hachez dessus l'oignon. Ajoutez l'huile, le smen, le sel, la cannelle et le poivre noir. Faites revenir pendant 10 minutes, ajouter les pois chiches, couvrir d'eau et laisser cuire 1/2 heure, a la cuisson du poulet versez le vermicelle, laissez cuire 10 minutes puis faire une liaison avec le jaune d'œuf et un peu de sauce prelever le jus de citron et le persil, Versez le tout bien melanger et retirer du feu.

## REMARQUE :

Si vous voulez obtenir une chorba très épaisse, ajoutez 02 pommes de terre au début, et écrasez les au moment de mettre le vermicelle.

## شربة بيضاء

### كيفية التحضير:

نظفي الدجاج جيدا و حكيه بالملح، بعد قليل شليه بالماء و قطعيه قطعاً صغيرة و ضعيه في القدر، هشمي عليه البصل و الزيت و السمن و الملح و القرفة و الفلفل الأكل، قليه لمدة 10 دقائق ، ضعي لتر من الماء و بعد الغليان ضفي الحمص حتى يطهى .  
ضفي الدويذة و استمري الطهي لمدة 10 دقائق .  
انزعي غراف من المرققة ضفي عليه عصير الليمون و صفار البيض و المعدنوس المسحوق ضفيه إلى المرققة و إطفئي النار و قدمي الشربة .  
**ملاحظة:** إذا أردت أن تكون الشربة عاقدة ضفي 2 حبات بطاطا في البداية ثم اسحقها فور و ضع الدويذة .

### المقادير :

- 500 غ دجاج
- 1 حبة بصل
- 1 كمشة حمص مبلل
- 2 ملعقة من الزيت
- 1 ملعقة من السمن
- 1 كأس من دويذة جيدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل الأكل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- ملح
- 1 صفار بيض
- 1 عصير الليمون
- 1 ربطة معدنوس

## مدونة كتب الطبخ

## INGRÉDIENTS

- 500 g de poulet
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de smen
- 1 verre de vermicelle
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de cannelle
- Sel

## POUR LIER LA SAUCE :

- 1 jaune d'œuf
- Jus d'1 citron
- 1 bouquet de persil

## PRÉPARATION :

Nettoyez bien le poulet, puis frottez le avec du sel. Après un petit moment, rincez le puis découpez le en petits morceaux et placez le dans une marmite. Hachez dessus l'oignon. Ajoutez l'huile, le smen, le sel, la cannelle et le poivre noir. Faites revenir pendant 10 minutes, ajouter les pois chiches, couvrir d'eau et laisser cuire 1/2 heure, a la cuisson du poulet versez le vermicelle, laissez cuire 10 minutes puis faire une liaison avec le jaune d'œuf et un peu de sauce prelever le jus de citron et le persil, Versez le tout bien melanger et retirer du feu.

## REMARQUE :

Si vous voulez obtenir une chorba très épaisse, ajoutez 02 pommes de terre au début, et écrasez les au moment de mettre le vermicelle.

## شربة بيضاء

### كيفية التحضير:

نظفي الدجاج جيدا و حكيه بالملح، بعد قليل شليه بالماء و قطعيه قطعاً صغيرة و ضعيه في القدر، هشمي عليه البصل و الزيت و السمن و الملح و القرفة و الفلفل الأكل، قليه لمدة 10 دقائق ، ضعي لتر من الماء و بعد الغليان ضفي الحمص حتى يطهى .  
ضفي الدويذة و استمري الطهي لمدة 10 دقائق .  
انزعي غراف من المرققة ضفي عليه عصير الليمون و صفار البيض و المعدنوس المسحوق ضفيه إلى المرققة و إطفئي النار و قدمي الشربة .  
**ملاحظة:** إذا أردت أن تكون الشربة عاقدة ضفي 2 حبات بطاطا في البداية ثم اسحقها فور و ضع الدويذة .

### المقادير :

- 500 غ دجاج
- 1 حبة بصل
- 1 كمشة حمص مبلل
- 2 ملعقة من الزيت
- 1 ملعقة من السمن
- 1 كأس من دويذة جيدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل الأكل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- ملح
- 1 صفار بيض
- 1 عصير الليمون
- 1 ربطة معدنوس

## مدونة كتب الطبخ

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de viande d'agneau ou de viande boucanée (kedid)
- 3 mesures de semoule moyenne
- 1 mesure d'huile
- 1 oignons
- 1 tomate bien mûre
- 2 C.à soupe de tomate concentrée
- 1 poignée de lentilles
- Légumes de saison coupés en petits morceaux (pommes de terre, carottes, courgettes, navets...)
- 1 bouquet de coriandre et menthe
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café poivre rouge
- 1/2 C. à café de Ras El Hanout
- Sel

## PRÉPARATION :

Mettez la viande dans une marmite.  
Hachez dessus 01 oignon et les tomates avec 3 C. à soupe d'huile.  
Ajoutez le sel, le poivre noir, le poivre rouge et Ras El Hanout.  
Faites bien revenir pendant 15 minutes.  
Ajoutez de l'eau chaude, verser les lentilles bien trié et lavé et les légumes.  
Remettez le tout à cuire.  
En parallèle, mettez la semoule, un oignon haché menu, la menthe, le Ras El Hanout, le poivre noir et le sel.  
Ajoutez l'huile et ramassez avec l'eau jusqu'à obtenir des boules de la taille d'un œuf.  
Mettez à cuire dans la sauce jusqu'à cuisson des boulettes de semoule.  
Au moment de servir, ajoutez la coriandre et la menthe.

## مدونة كتب الطبخ

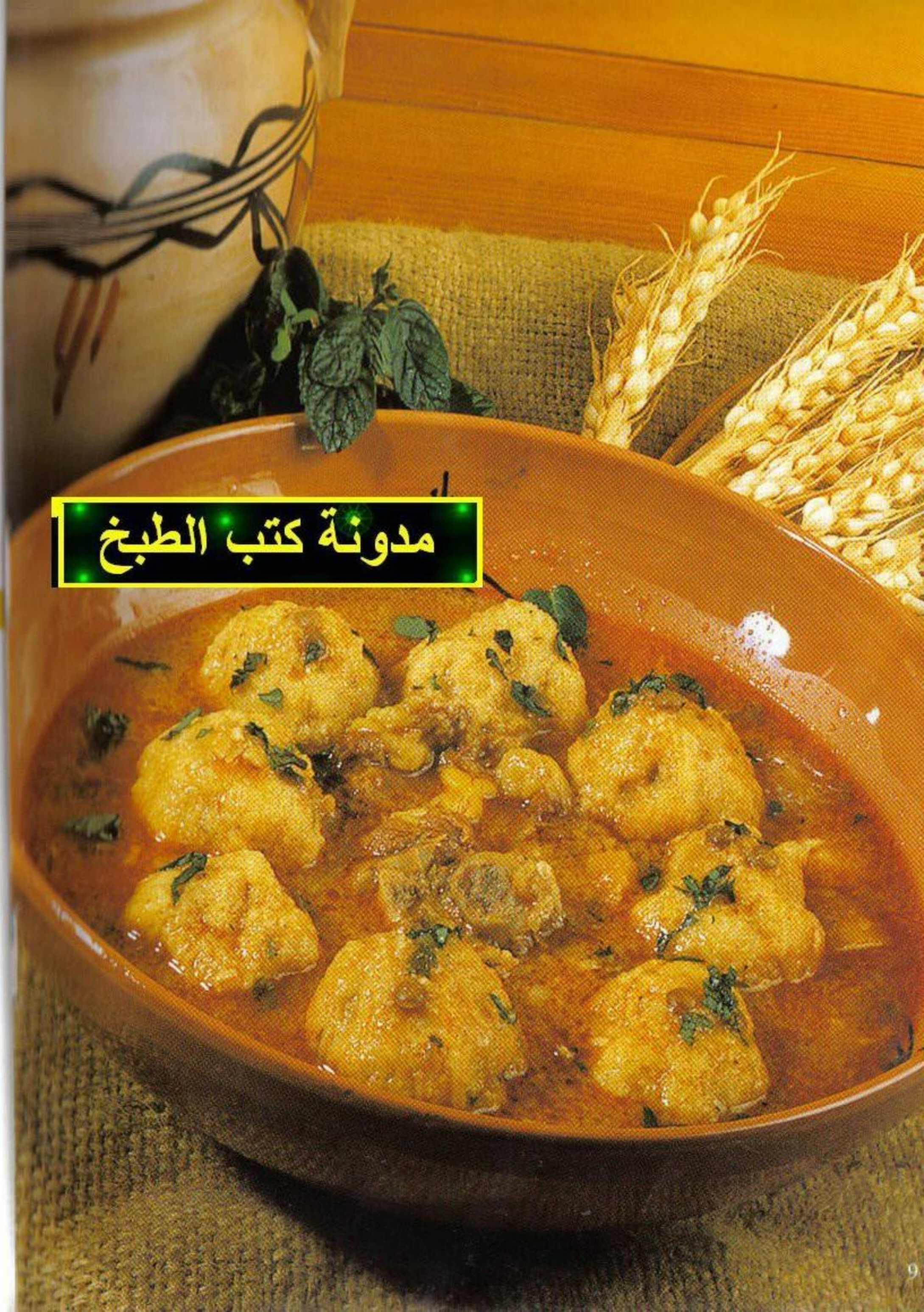
### تيكريابين

#### كيفية التحضير:

ضعي اللحم في قدر، هشمي عليه البصلة و الطماطم، ضفي 3 ملاعق أكل زيت و الملح و الفلفل الأ كحل و الفلفل الأحمر وراس الحانوت، حمصهم مدة 15 دقيقة ، ضفي الماء و اتركه يطهى .  
بعد طهي اللحم ضفي العدس و الخضر و أكمل الطهي .  
في نفس الوقت ضفي الدقيق في وعاء مع بصلة مقطعة صغيرة و النعناع المسحوق و راس الحانوت و الفلفل الأ كحل و الملح ضفي الزيت و بللي بالماء حتى تتحصلي على كريات حجمها حجم البيضة، ارجعي الكريات في المرقعة واطهيها، و عند التقديم ضفي الحشيش و النعناع المسحوق.

#### المقادير

- 250 لحم غنمي أو القديد
- 3 كيلات دقيق متوسط
- 1 كيلة زيت
- 2 بصل
- 1 طماطم حمراء
- 2 ملعقة أكل طماطم مصبرة
- 1 كمشة عدس
- خضر الموسم مقطعة قطعاً صغيرة (بطاطا، جزر، قرعة، لفت.....)
- 1 ربطة حشيش و نعناع
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أ كحل
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة راس الحانوت
- ملح



## INGRÉDIENTS

- 1 pied de veau (achetez le nettoyé et coupé en morceaux)
- 250 g d'haricots blancs (trempé la veille)
- 1 gousse d'ail
- 2 C. à soupe de tomate concentrée
- 1/2 C. à café de cumin
- 1/2 C. à café de felfel driss
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

## PRÉPARATION :

Mettre le pied de veau coupé et lavé dans la cocotte, ajouter dessus la dérssa (L'ail et les épices pilés), l'huile et laisser cuire pendant 1 heure puis ajouter les haricots trempés la veille et la cuillère à soupe de tomate et continuer la cuisson jusqu'à ce que le pied de veau et les haricots soient bien cuits.  
Servir chaud.

## مدونة كتب الطبخ

### لوبية بالرجل البشري

#### كيفية التحضير:

ضعي رجل البشري مقطع أطراف في الدسيعة ضفي فوقه الدرسة (ثوم و العقاقير المسحوقة) مع الزيت و اطيها مدة ساعة ثم ضفي اللوبيا المنقوعة ليلة من قبل مع ملعقة أكل طماطم و استمري الطهي حتى يطبخ رجل البشري و اللوبيا .  
قدميه ساخنا .

#### المقادير:

- 1 رجل بشري (يشترى نظيف و مقطع أطراف)
- 250 غ لوبية بيضاء مبللة ليلة من قبل
- 1 رأس ثوم
- 2 ملعقة أكل طماطم مصبرة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل دريس
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أ كحل
- ملح



## INGRÉDIENTS :

- 1 tête de mouton
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de cumin
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1 tête d'ail
- Sel

## PRÉPARATION :

Nettoyez la tête de mouton, coupez la en morceaux puis mettez la à cuire dans une marmite remplie d'eau additionnée de sel, jusqu'à ce que la peau se sépare des os.  
Enlevez les os puis coupez le reste en petits morceaux.  
Mettez dans une cocotte, puis ajoutez dessus la derva (ail, sel, poivre noir, poivre rouge et cumin).  
Laissez revenir après avoir ajouté de l'huile.  
Ajoutez 1/2 litre d'eau et laissez bouillir.  
Ajoutez ensuite les pois chiches et continuez de faire cuire jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite.

Servir avec des tranches de citron.

## شطيطحة بوزلوف

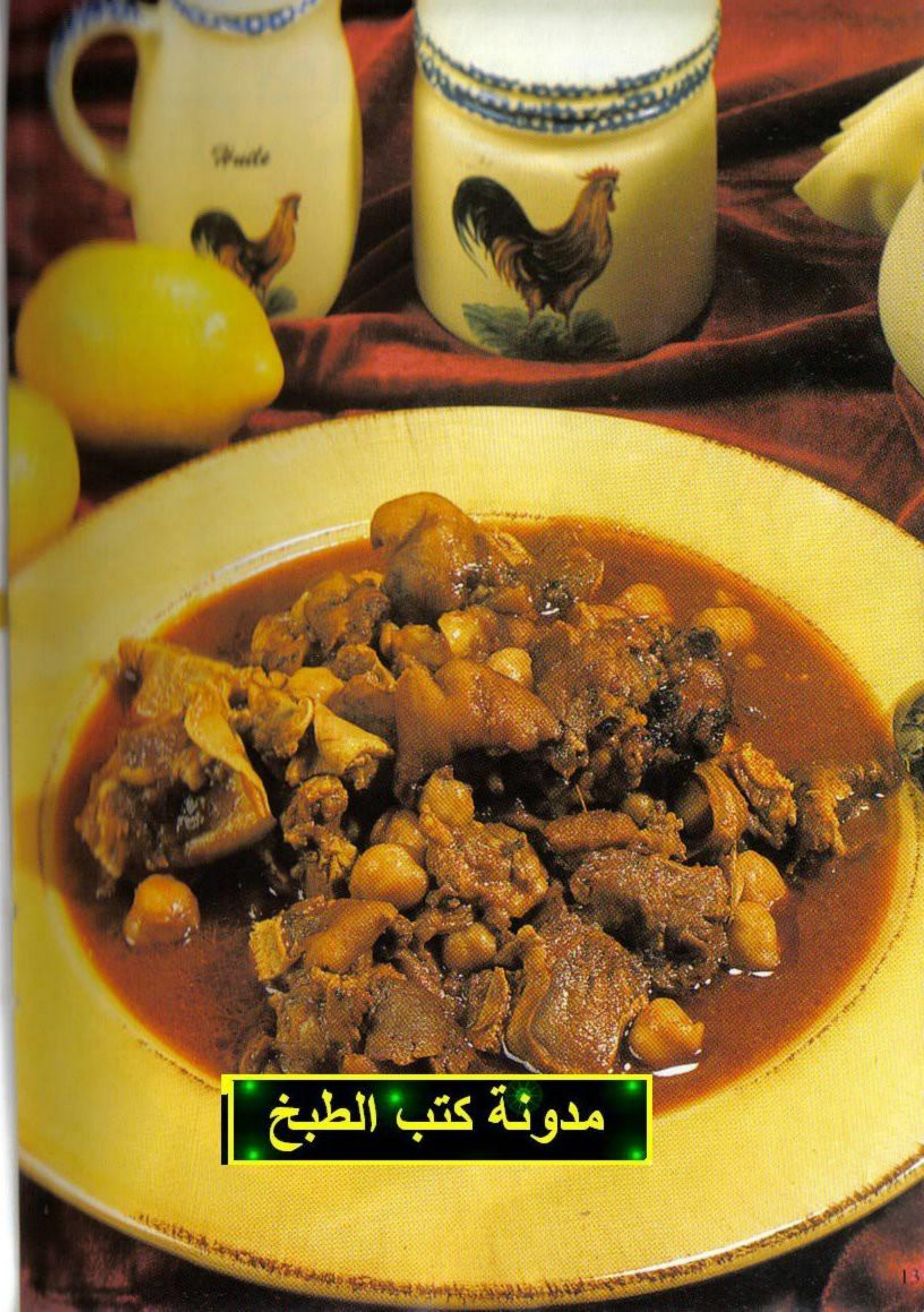
### كيفية التحضير:

نظفي رأس الخروف، قطعيه أطراف ثم ضعها في ماء مملح في قدر على النار حتى يمكن إنفصال اللحم عن العظم.  
إنزعي العظم و قطعي ماتبقى إلى قطع صغيرة.  
ضعي الكل في دسيعة وأضيفي الدرسة (الثوم، الملح، الفلفل الأ كحل، الفلفل الأحمر و الكمون).  
ضعي الزيت واطهي الكل مع نصف لتر ماء.. ضفي الحمص المبلة واكملي الطهي حتى تتحصلي على مرقة خائرة.  
قدميه مع قطع الليمون.

### المقادير:

- 1 رأس خروف
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أ كحل
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 4 ملاعق أكل زيت
- 1 كمشة حمص مبلة ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1 رأس ثوم
- ملح

مدونة كتب الطبخ





## INGRÉDIENTS :

- Tripes de mouton
- 500 g de courgettes tendres
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de coriandre et persil
- 1 bouquet de persil et de coriandre (kosbar)
- 3 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- 1/2 C. à café Carvi
- Sel

## PRÉPARATION :

Nettoyez et lavez bien les tripes. Découpez les en petits morceaux, puis mettez les dans une marmite.  
Ajoutez la darsa (ail, sel, poivre noir, poivre rouge et carvi) et l'huile et laissez revenir.  
Ajoutez de l'eau jusqu'à tout recouvrir et laissez bouillir pendant 30 minutes.  
Ajoutez ensuite les pois chiches, et après 15 minutes ajoutez les courgettes découpées dans le sens de la longueur.  
Dès cuisson, présentez en décorant avec de la coriandre et du persil.

## بكبوكة

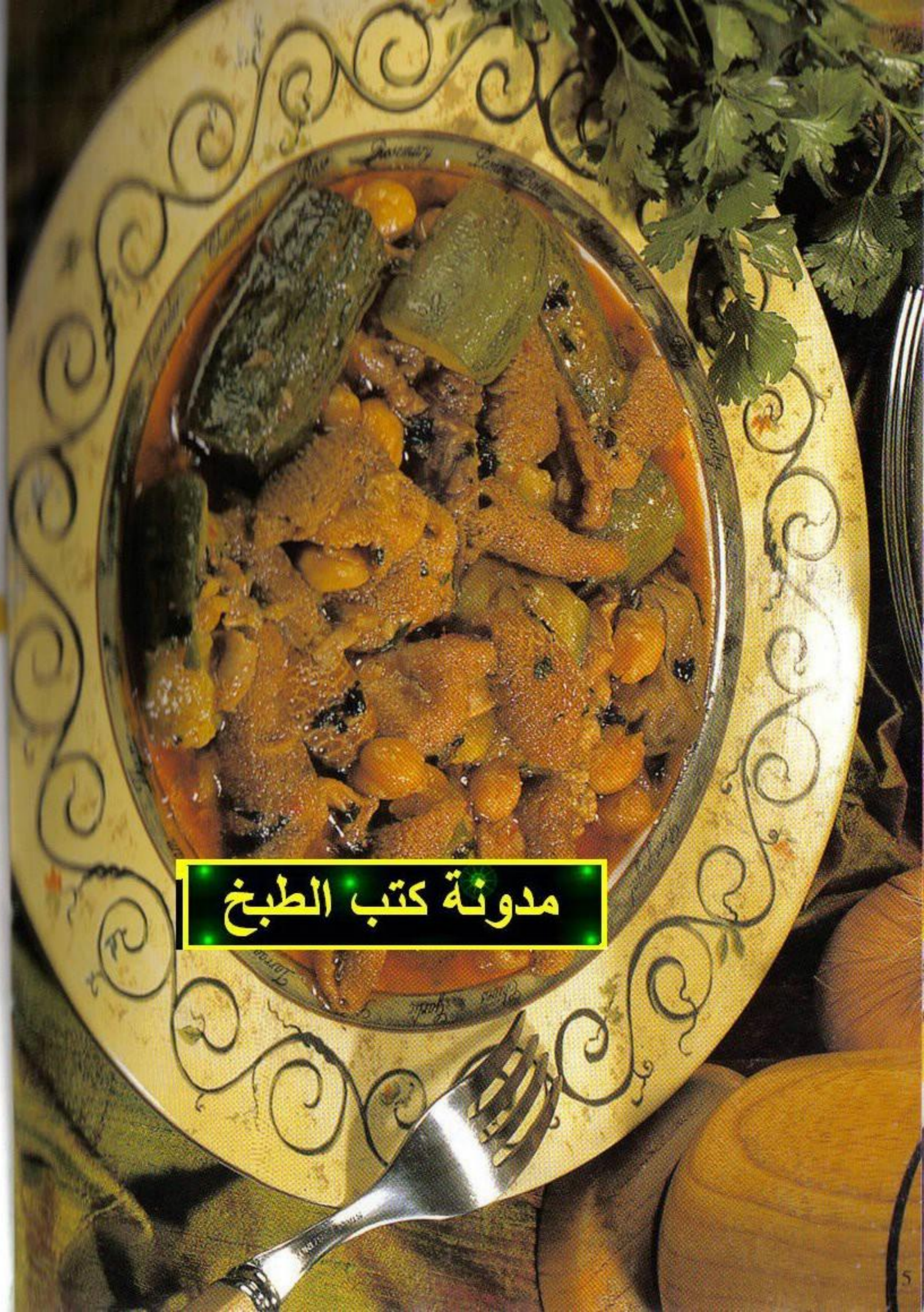
### كيفية التحضير:

نظفي و اغسلي الكرشة جيدا، قطعها أطرافا صغيرة و ضعها في القدر، حظري الدرسة (الثوم، الملح، فلفل أكحل، فلفل أحمر و الكروية) ضعها في القدر مع الزيت و حمصي الكل على نار هادئة.  
ضفي الماء حتى يتغطى، واطهي مدة 30 دقيقة، ضفي بعدها الحمص المبلل و بعد 15 دقيقة ضفي القرعة مقطعة بالطول.  
عندما يطهى الكل زيني بالحشيش و المعدنوس المسحوق.

### المقادير:

- 1 كرشة خروف (دوارة)
- 500 غ قرعة طرية.
- 1 رأس ثوم
- 1 ربطة حشيش و معدنوس
- 3 ملاعق أكل زيت.
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكحل
- 1/2 ملعقة صغيرة كروية
- ملح

مدونة كتب الطبخ



## INGRÉDIENTS :

- Tripes de mouton (avec les poumons et les boyaux)
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et pré-cuits
- 1 bouquet de coriandre, persil et menthe
- 1 poignée de petits pois
- 2 C. à soupe de riz étuvé
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel

## PRÉPARATION :

Nettoyez les tripes et découpez les en 5 ou 6 grands morceaux d'une égale grandeur, de manière que chaque morceau plié en 2 forme une poche de 10 cm de côté environ.

Découpez les poumons en dés puis faites les bouillir pendant 10 minutes.

Dans une terrine, mettez l'oignon, les pois chiches, les petits pois, la coriandre le persil et la menthe hachés, l'ail et l'oignon râpés, le riz, le poivre noir, le poivre rouge et le sel.

Mélangez bien.

Parallèlement, cousez les morceaux de tripes à l'aide d'une aiguille et d'un fil solide, en laissant une ouverture pour pouvoir les remplir.

Mettez la farce dans les poches sans trop les remplir pour qu'elles ne risquent pas d'éclater.

Terminez de coudre la partie ouverte.

Mettez à bouillir dans une marmite à peine remplie d'eau et d'1 C. à soupe d'huile.

Pendant la cuisson, piquez avec une aiguille 5 ou 6 fois, pour qu'elles puissent lâcher leur jus.

Servir.

**REMARQUE :** Ce plat peut être consommé froid et coupé en rondelles comme du cachir.

## العصبان

### كيفية التحضير:

في ماء ساخن توضع الدوارة ثم تخرج من الماء بعد 5 دقائق لتسهل عملية تنظيفها. بعدها تقطع إلى 5 أو 6 أطراف منظمة حسب عدد الأشخاص، حيث أن كل طرف منحني على 2 يشكل جيب طوله 10 سم تقريبا. قطعي الرنتان إلى مربعات صغيرة و غليها في ماء ساخن مدة 10 دقائق.

في إناء ضعي البصل المهشم و الحمص و الجلبانة و الحشيش و المعدنوس و النعناع المسحوق و الثوم المقطع صغير والأرز و الفلفل الأكل و الفلفل الأحمر و الملح. إخلطي جيدا.

في نفس الوقت أخيطي قطع الكرشة بواسطة خيط متين و إبرة خشنة بترك فتحة لملاً الحشو.

إملئ الحشو في العصبان و لا تكثري لكي لا يتفرق. أخيطي الجانب المفتوح، ضعي العصبان في قدر به قليلا من الماء و ملعقة أكل زيت، أثناء الطهي أخرزيه بالإبرة لتتسرب المرققة إلى الخارج و قدميه.

**ملاحظة:** يمكن أكل العصبان باردا مقطع قطريا كالكاشير.

### المقادير:

- كرشة خروف (دوارة) مع الرنتان (الغرنوف)
- كمشة حمص مبللة ليلة من قبل (نصف الطهي)
- 1 ربطة حشيش مقطفة و معدنوس و نعناع
- 1 كمشة جلبانة
- 2 ملاعق أكل أرز مفور
- 1 بصلة صغيرة
- 2 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أكل
- ملح

## مدونة كتب الطبخ

fahima22