



Cuisine LELLA

Spécial Gratin





Sommaire

- 2 - Gratin d'haricots verts - غراتان الفصولياء الخضراء
- 4 - Gratin de crevettes - غراتان الجميري
- 6 - Tomates farcies - طماطم محشية
- 8 - Dinde au four - داند في الفرن
- 10 - Gratin de poulet aux champignons et pâté - غراتان الدجاج بالففعا و الباتي
- 12 - Gratin de poulet - غراتان بالدجاج
- 14 - Gratin de pommes de terre - غراتان البطاطا

- 16 - Rôti au four - محمر في الفرن
- 18 - Gratin de chou-fleur - غراتان الكرمب
- 20 - Poivrons farcis - فلفل حلو محشي
- 22 - Les lazagnes - اللازانيا
- 24 - Hachis Parmentier - حاشي بارمونتي
- 26 - Gratin de courgettes et de tomates - غراتان بالقرفة و الطماطم
- 28 - Tadjine El Djben - طاجين الجبن
- 30 - Gratin de chou - غراتان الملفوف





Gratin d'haricots verts

غراتان الفصولياء الخضراء

Ingrédients

- 1 kg d'haricots verts
- 250 gr de viande hachée
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- 100 gr de fromage blanc
- Fromage râpé
- Poivre noir
- Sel

Préparation

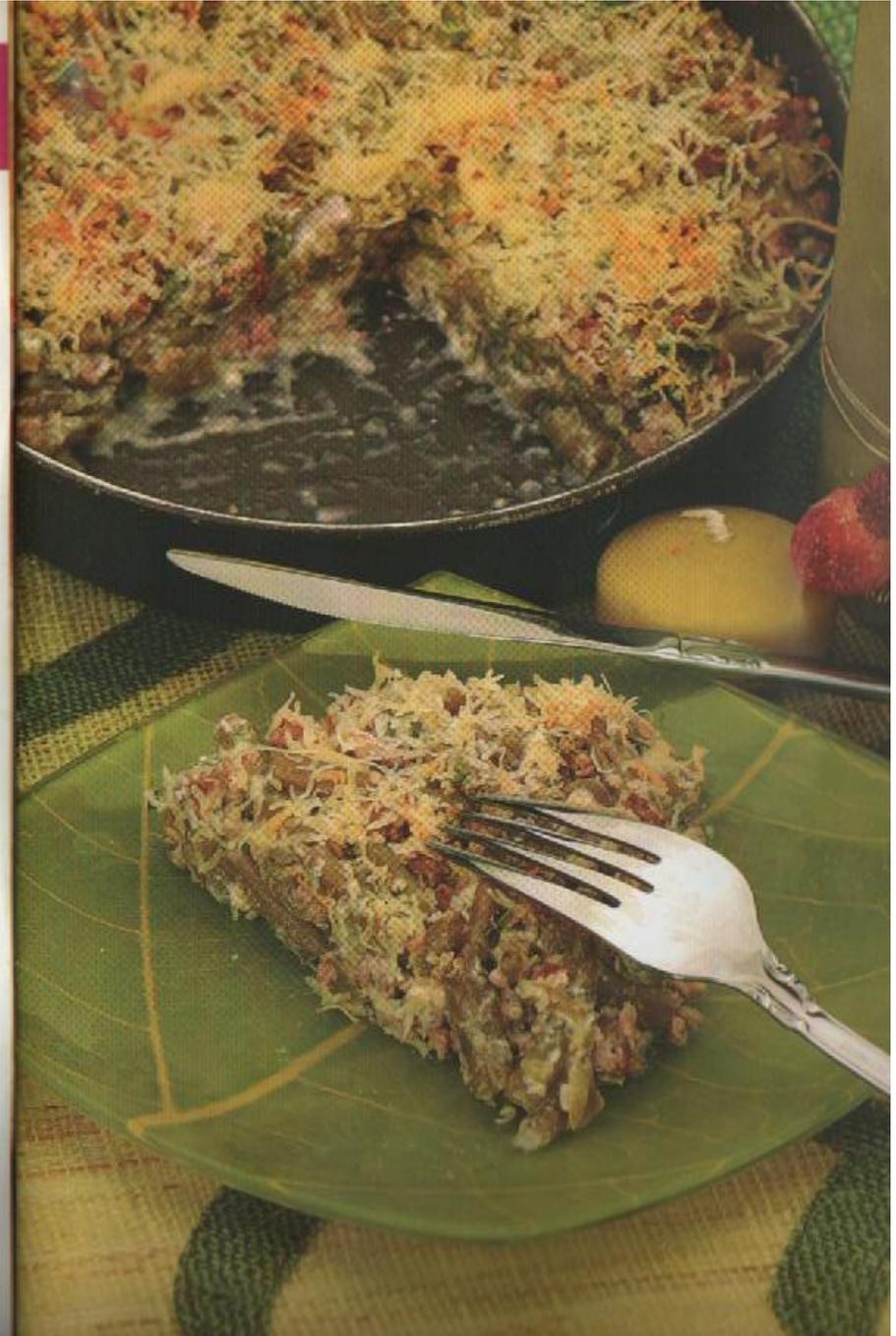
1. Laver et couper les haricots puis faire bouillir pendant 10 mn, égouttez-les et laissez-les à part.
2. Dans une poêle, faire revenir la viande hachée, le sel, le poivre noir et le beurre.
3. Retirer du feu puis ajouter la crème fraîche et le fromage blanc, mélanger le tout.
4. Dans un plat allant au four, mettre le mélange, saupoudrer de fromage râpé puis enfourner le gratin pendant 15 mn.

المقادير

- 1 كغ فاصولياء خضراء
- 250 غ لحم مرحي
- 2 ملعقةتين كبيرتين كريمة طازجة
- 100 غ جبن ابيض
- جبن مبشور
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. إغسلي و قطعي الفاصولياء ثم غليها مدة 10 دقائق، قطريها و اتركها على حدى.
2. في مقلاة، حمسي اللحم المرحي، الملح، الفلفل الأسود و الزبدة.
3. إنزعها عن النار ثم أضيفي الكريمة الطازجة و الجبن الأبيض، أخلطي الكل.
4. في صينية فرن، ضعي الخليط، ذري الجبن المبشور ثم اطهي الغراتان في الفرن مدة 15 دقيقة.





Gratin de crevettes



غراتان الجمبري

Ingrédients

- 500 gr de crevettes décortiquées
 - 1 tomate mûre râpée
 - 1 C. à café de beurre
 - Une pincée de Ras El Hanout
 - Poivre noir
 - Sel
 - Fromage râpé
- Pour la sauce Béchamel :
- Voir page 12



المقادير

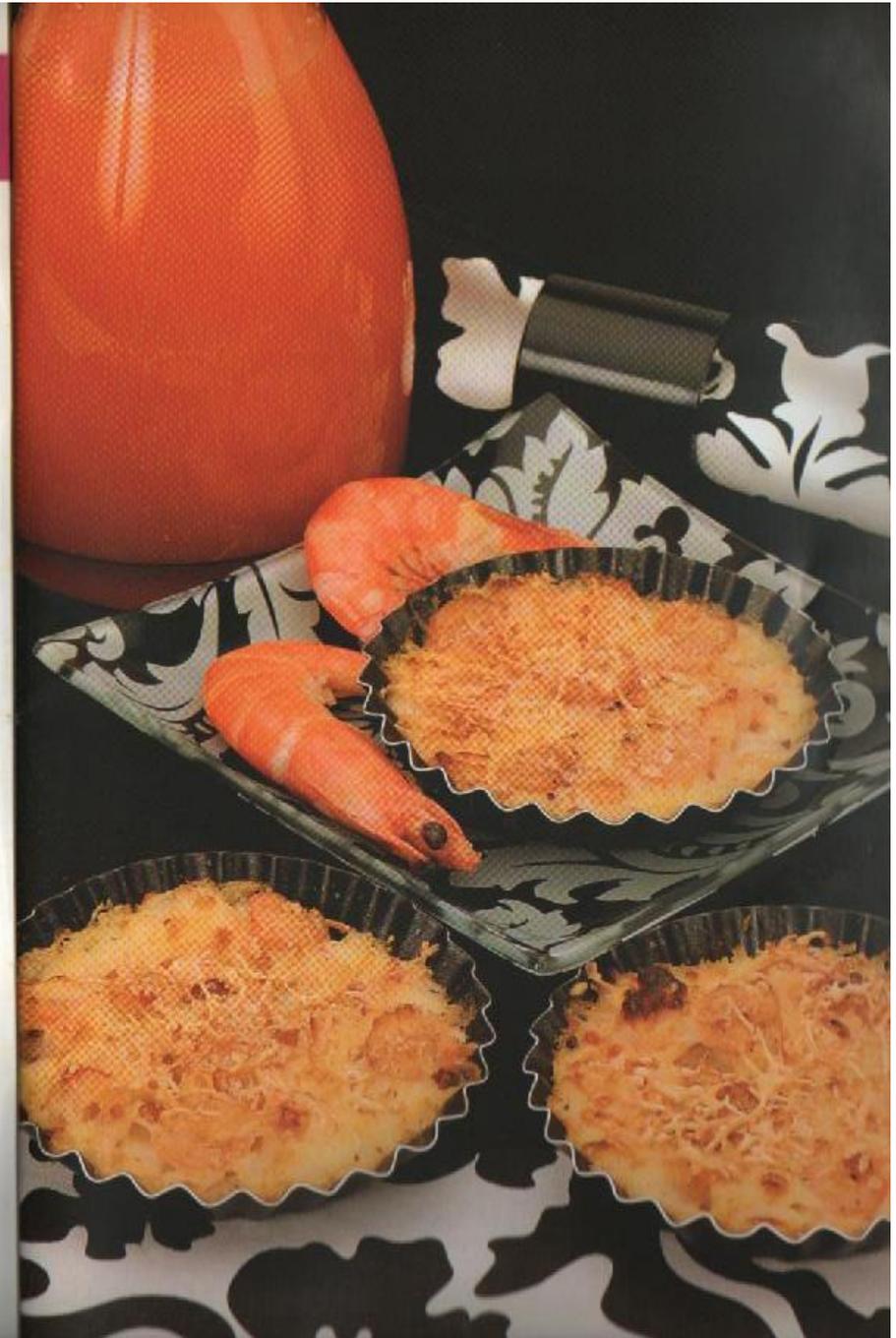
- 500 غ جمبري مقشر
 - 1 حبة طماطم حمراء مبشورة
 - 1 ملعقة صغيرة زبدة
 - قرصة رأس الحانوت
 - فلفل أسود
 - ملح
 - جبن مبشور
- لصلصة البشاميل :
- أنظر الصفحة 12

Préparation

1. Dans une poêle, mettre les crevettes, la tomate, le beurre, le sel, le poivre noir et Ras El Hanout, faire revenir le tout jusqu'à ce qu'il absorbe toute la sauce.
2. Préparer la sauce Béchamel : voir page 12.
3. Dans un récipient, mélanger les crevettes avec la sauce Béchamel.
4. Dans des ramequins beurrés, mettre un peu de ce mélange puis saupoudrer de fromage râpé.
5. Enfourner pendant 10 mn.

كيفية التحضير

1. في مقلاة، ضعي الجمبري، الطماطم، الزبدة، الملح، الفلفل الأسود ورأس الحانوت، حمسي الكل حتى يتشرب كل الصلصة.
2. حضري صلصة البشاميل، أنظر الصفحة 12.
3. في وعاء، اخلطي الجمبري مع صلصة البشاميل.
4. في أوعية فرن مدهونة بالزبدة، ضعي القليل من هذا الخليط، ثم ذري الجبن المبشور.
5. إطهيا في الفرن مدة 10 دقائق.





Tomates farcies



طماطم محشية

Ingédients

- 4 tomates mûres
- 150 gr de viande hachée
- 1 poignée de chapelure
- Fromage râpé
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 C. à café de beurre
- Persil
- Pour la Dersa :
- 5 gousses d'ail
- Poivre noir
- Sel
- Cumin

المقادير

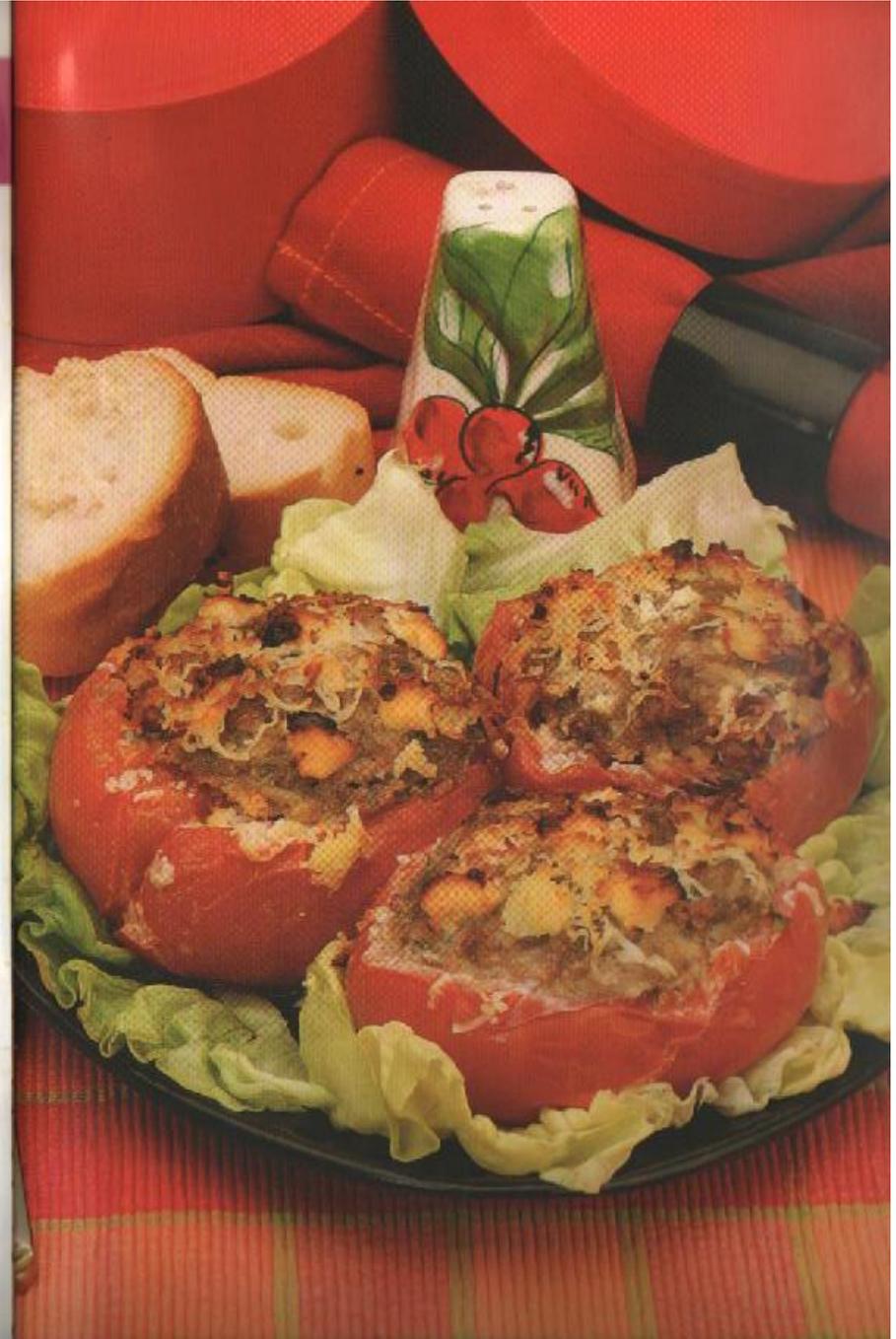
- 4 حبات طماطم حمراء
- 150 غ لحم مرحي
- 1 حفنة خبز يابس مرحي
- جبن مبشور
- 2 ملعقتين كبيرتين زيت
- 2 ملعقتين صغيرتين زبدة
- معدنوس
- للدرسة :
- 5 سنينات ثوم
- فلفل أسود
- ملح
- كمون

Préparation

1. Laver les tomates, enlever le haut et la partie intérieure (réservez-la).
2. Préparer la farce : dans une poêle, faire revenir la viande hachée, le sel et le poivre noir dans une cuillère à café de beurre. Ajouter la chapelure, la partie intérieure de la tomate, le persil et la Dersa (ail + poivre noir + sel + cumin) et la deuxième cuillère de beurre.
3. Remplir les tomates avec la farce.
4. Mettez-les dans un plat beurré allant au four, verser dessus un peu d'huile puis enfouir pendant 20 mn.

كيفية التحضير

1. إغسلي الطماطم جيداً، إنزعي أعلاها ولبها (احتفظي به).
2. حضري الحشو : في مقلاة، حمسي اللحم المرحي، الملح و الفلفل الأسود في ملعقة صغيرة من الزبدة. أضيفي الخبز اليابس المرحي، لب الطماطم، المعدنوس و الدرسة (ثوم + فلفل أسود + ملح + كمون) و الملعقة الثانية من الزبدة.
3. إملئي حبات الطماطم بالحشو.
4. ضعيتها في صينية فرن مدهونة بالزبدة، أفرغي فوقها القليل من الزيت ثم اطهياها في الفرن مدة 20 دقيقة.





Ingrédients

- 1 cuisse de dinde
- 500 gr de pommes de terre
- 500 gr de carottes
- 500 gr de petits pois
- 1 boîte de champignons
- 1 petit oignon râpé
- 1 tête d'ail
- 1 C. à soupe de beurre
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de moutarde
- 1 C. à café de safran
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Ras El Hanout
- Sel
- Fromage râpé
- Huile pour friture

المقادير

- 1 فخذ داند
- 500 غ بطاطا
- 500 غ جزر
- 500 غ جليانة
- 1 علية ففاح
- 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
- 1 رأس ثوم
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقتين كبيرتين زيت
- 1 ملعقة صغيرة خردل
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- رأس الحانوت
- ملح
- جبن مبشور
- زيت للفلي



Dinde au four

داند في الفرن

Préparation

1. Préparer le Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le sel, le poivre noir, Ras El Hanout et le poivre rouge.
2. Laver la cuisse de dinde, badigeonner de Dersa et de moutarde puis fixer des gousses d'ail.
3. Dans un plat allant au four, mettre la cuisse de dinde puis enfourner. Ajouter un peu d'eau de temps à autre et tournez-la.
4. Eplucher la carotte, lavez-la puis découpez-la en petits morceaux. Faire cuire à vapeur avec les petits pois.
5. Eplucher la pomme de terre, coupez-la en dés puis faire frire.
6. Dans une poêle, mettre l'oignon, le sel, le poivre noir, le safran et les champignons, laisser revenir dans le beurre de 5 à 10 mn.
7. Quand la cuisse de dinde est cuite, mettre les petits pois, la carotte, les pommes de terre et les champignons dans le plat (avec la sauce de dinde). Saupoudrer de fromage râpé et mettre au four pendant 10 mn.

كيفية التحضير

1. حضري الدرسة : في مهراس، إسحقى الثوم، الملح، الفلفل الأسود، رأس الحانوت و الفلفل الأحمر.
2. إغسلي فخذ الداند، إطلبيه بالدرسة و الخردل ثم ثبتي سنينات توم.
3. في صينية فرن، ضعي فخذ الداند ثم اطلبيه في الفرن. أضيفي القليل من الماء من حين لآخر و اقلبيه.
4. قشري الجزر، إغسليه ثم قطعيه مربعات صغيرة. إطلبيه بالبخار مع الجليانة.
5. قشري البطاطا، قطعيها مربعات صغيرة ثم اقلبها.
6. في مقلاة، ضعي البصل، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران و الففاح، اتركه يتحمس في الزبدة من 5 إلى 10 دقائق.
7. عندما يطلبي فخذ الداند، ضعي الجليانة، الجزر، البطاطا و الففاح في الصينية (مع صلصة الداند). نري الجبن المبشور و ضعها في الفرن مدة 10 دقائق.





Ingredients

- La pâte feuilletée (vendue au marché)
- 1 blanc de poulet
- 1 gros oignon râpé
- 150 gr de viande hachée
- 100 gr de pâté
- 1 boîte de champignons
- 1C. à soupe d'huile
- 1C. à soupe de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- Un petit bâtonnet de cannelle
- Poivre noir
- Sel

المقادير

- العجينة المورقة (تباع في الأسواق)
- 1 صدر دجاج
- 1 حبة بصل كبيرة مبشورة
- 150 غ لحم مرحي
- 100 غ باتي
- 1 علبة ففأع
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- 2 صفار بيضتين
- عود قرفة صغير
- فلفل أسود
- ملح



Gratin de poulet aux champignons et pâté

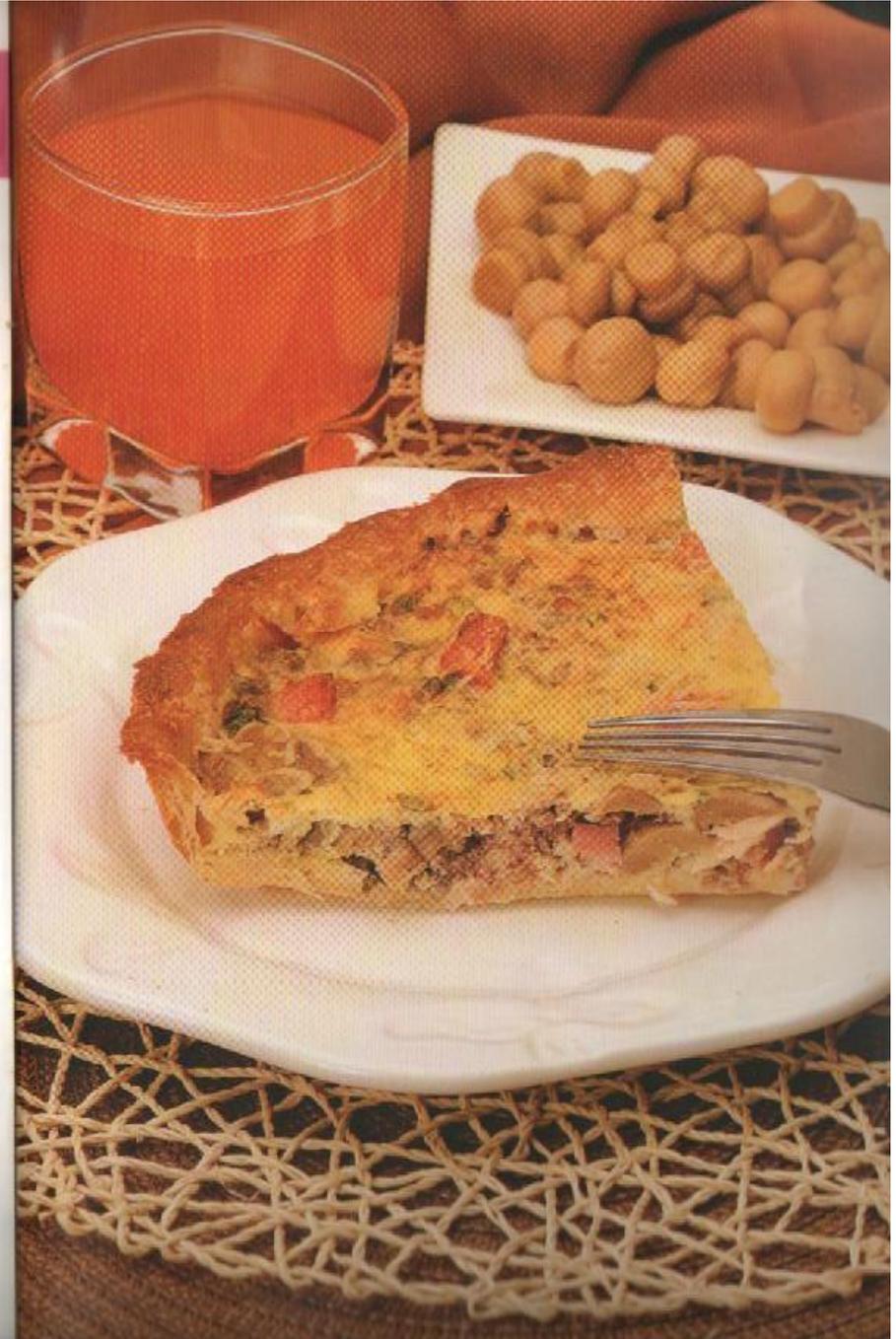
غراتان الدجاج بالففأع و الباتي

Préparation

1. Dans une marmite, mettre le poulet, la moitié de la quantité d'oignon, le poivre noir, le sel, la cannelle et l'huile, bien faire revenir puis ajouter l'eau et laisser cuire.
2. Dans une poêle, faire revenir la quantité d'oignon restante, le poivre noir, le sel et le beurre. Ajouter la viande hachée et laisser cuire.
3. Après cuisson du poulet, émiettez-le, ajouter la viande hachée, le pâté coupé en petits dés et les champignons coupés. Mélanger le tout puis ajouter un jaune d'œuf.
4. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte feuilletée à 5 mm d'épaisseur. Mettre dans un plat beurré puis mettre le mélange préalablement préparé et couvrir avec une autre couche de pâte feuilletée.
5. Faire des incisions à l'aide d'un couteau, badigeonner avec l'autre jaune d'œuf et enfourner jusqu'à ce qu'il ait une couleur dorée.

كيفية التحضير

1. في طنجرة، ضعي الدجاج، نصف كمية البصل، الفلفل الأسود، الملح، القرفة والزيت، حمسيهم جيداً ثم أضيفي الماء و اتركيه يطهى.
2. في مقلاة، حمسي نصف كمية البصل المتبقية، الفلفل الأسود، الملح و الزبدة. أضيفي اللحم المرحي و اتركيه يطهى.
3. بعد طهي الدجاج، فتتيه، أضيفي اللحم المرحي، الباتي مقطع قطع صغيرة و الففأع المقطع. أخلطي الكل ثم أضيفي صفار بيضة.
4. على طاولة عمل مرشوشة بالفرفرية، أبسطي العجينة المورقة بسمك 5 مم. ضعها في صينية مدهونة بالزبدة ثم ضعي الخليط المحضّر سابقاً و غطيها بملقة أخرى من العجينة المورقة.
5. شلحيها بواسطة السكين، اطلبيها بصفار البيضة الأخرى و اطهيه في الفرن حتى يكسب اللون الذهبي.





Gratin de poulet

غراتان بالدجاج

Préparation

1. Dans une mamite, faire revenir l'oignon, le poulet, le sel, le poivre noir et l'huile. Ajouter l'eau et laisser cuire.
2. Après cuisson, retirez-le puis émiettez-le et laissez-le à part.
3. Préparer la sauce Béchamel : dans une casserole et sur feu doux, faire fondre la margarine, ajouter la farine, le sel et le poivre noir. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter le lait et le fromage blanc. Laisser sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Retirer du feu.
4. Dans un récipient, mélanger le poulet émietté, la sauce Béchamel, deux cuillères de sauce de poulet et le fromage râpé.
5. Dans des ramequins beurrés, mettre le mélange puis enfourner pendant 10 mn.

Ingrédients

- 1 blanc de poulet
- 1 petit oignon râpé
- 2 C. à soupe d'huile
- Sel
- Poivre noir
- Fromage râpé
- Pour la sauce Béchamel :
 - 60 gr de margarine
 - 60 gr de farine (SIM)
 - ½ litre de lait
 - 50 gr de fromage blanc
 - ½ C. à café de poivre noir
 - Sel

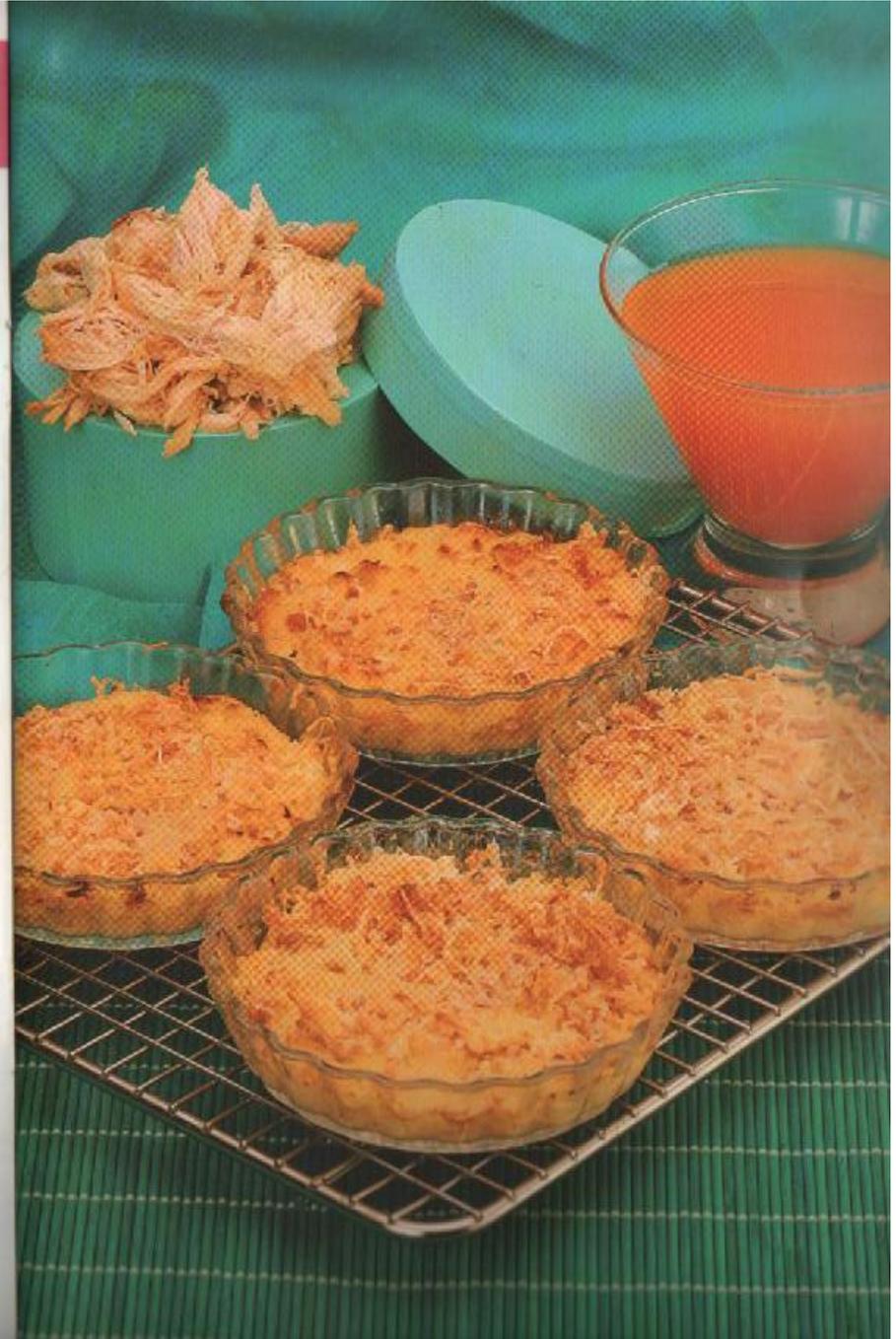


المقادير

1. صدر دجاج
- 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
- 2 ملعقةتين كبريتين زيت
- ملح
- فلفل أسود
- جين مبشور
- صلصة البشاميل :
- 60 غ مارغرين
- 60 غ فريونة (سيم)
- ½ لتر حليب
- 50 غ جين أبيض
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي البصل، الدجاج، الملح، الفلفل الأسود و الزيت، أضيفي الماء و اتركه يطهى.
2. بعد الطهي، إنزعيه ثم فتتيه و اتركه على جنب.
3. حضري صلصة البشاميل : في قدر صغيرة و على نار هادئة ، ذوبي المارغرين، أضيفي الفريونة ، الملح، الفلفل الأسود.حركي بواسطة ملعقة خشبية ثم أضيفي الحليب و الجبن الأبيض. اتركها على النار دون التوقف عن التحريك حتى الحصول على صلصة عاقدة. إنزعيها عن النار.
4. في وعاء ، اخلطي الدجاج المعقت ، صلصة البشاميل ، ملعقةتين من صلصة الدجاج و الجين المبشور.
5. في أوعية فرن مدهونة بالزبدة، ضعي الخليط ثم اطهيه في الفرن مدة 10 دقائق.





Gratin de pommes de terre



غراتان البطاطا

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 250 gr de viande hachée
- 4 œufs
- 1 oignon râpé
- Fromage râpé
- Persil
- Poivre noir
- Sel
- 1 C. à café de beurre
- Huile pour friture

Préparation

1. Eplucher la pomme de terre et coupez-la en rondelles puis faire frire et laisser à part.
2. Dans une poêle, faire revenir la viande hachée dans le beurre, le sel et le poivre noir.
3. Mélanger l'oignon, les œufs, le persil et la viande hachée.
4. Dans un plat beurré allant au four, disposer en parallèle la pomme de terre et le mélange (oignon + œufs + persil + viande hachée). Il faut que la dernière couche soit de pomme de terre.
5. Saupoudrer de fromage râpé puis mettre au four pendant 15 mn.

المقادير

- 1 كغ بطاطا
- 250 غ لحم مرعي
- 4 بيض
- 1 حبة بصل مبشورة
- جبن مبشور
- معدنوس
- فلفل أسود
- ملح
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- زيت للقلي

كيفية التحضير

1. قشري البطاطا و قطعهاا دوائر ثم اقليها و اتركها على حدى.
2. في مقلاة، حمسي اللحم المرعي في الزبدة ، الملح و الفلفل الأسود.
3. أخلطي البصل، البيض ، المعدنوس و اللحم المرعي.
4. في صينية فرن مدهونة بالزبدة، أفرشي بالتدريج البطاطا و خليط (بصل + بيض + معدنوس + لحم مرعي). يجب أن تكون الطبقة الأخيرة من البطاطا.
5. نري الجبن المبشور ثم ضعها في الفرن مدة 15 دقيقة.





Ingrédients

- Filets de veau
- 1 C. à café de moutarde
- 1 C. à café de beurre
- Gousses d'ail
- Pour la Dersa :
- 1 petite tête d'ail
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Une pincée de Ras El Hanout
- Cumin
- Sel
- Pour la farce :
- 250 gr de viande hachée
- 1 C. à café de beurre
- Persil finement haché
- Poivre noir
- Sel

المقادير

- شرائح بقري
- 1 ملعقة صغيرة خردل
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- سنينات ثوم
- للدرسة :
- 1 رأس ثوم صغير
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- قرصة رأس الحانوت
- كمون
- ملح
- للمشو :
- 250غ لحم مرحي
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- معدنوس مقطع رقيق
- فلفل أسود
- ملح



Rôti au four

محمر في الفرن

Préparation

1. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser tous les ingrédients cités.
2. Préparer la farce : dans une poêle, faire revenir la viande hachée, le sel, le poivre noir et le beurre. Ajouter la moitié de la Dersa et enfin ajouter le persil.
3. Mélanger la moitié de la quantité de Dersa restante avec les tranches de veau.
4. Sur un plan de travail, mettre les tranches de veau et en dessus la farce puis les tranches de veau une autre fois. Rouler des deux côtés puis attacher à l'aide d'un fil. Badigeonner de moutarde et fixer dessus des gousses d'ail.
5. Dans un plat beurré allant au four, mettre les tranches de veau farcies, mettre dessus une cuillère à soupe d'huile et ajouter l'eau de temps à autre.
6. Après cuisson, servir accompagné de pomme de terre frite.

كيفية التحضير

1. حضري الدرسة : في مهراس، إسحق كل المقادير المذكورة .
2. حضري الحشو : في مقلاة، حمسي اللحم المرحي، الملح، الفلفل الأسود و الزبدة. اضيفي نصف كمية الدرسة و في الأخير اضيفي المعدنوس.
3. اخلطي نصف كمية الدرسة المتبقية مع شرائح البقري.
4. على طاولة عمل، ضعي شرائح البقري و فوقها الحشو ثم شرائح البقري مرة أخرى. لفيها من الجانبين ثم اربطها بواسطة خيط. اطلبيها بالخردل و ثبتي عليها سنينات ثوم.
5. في صينية فرن مدهونة بالزبدة، ضعي شرائح البقري المحشية، ضعي فوقها ملعقة كبيرة من الزيت و اضيفي لها الماء من حين لآخر.
6. بعد الطهي، قدميها مرفوفة بالبطاطا المقلية.





Poivrons farcis

فلفل حلو محشي

Ingrédients

- 500 gr de poivrons verts
- Huile pour friture
- **Pour la farce :**
- 150 gr de viande hachée
- 1 petite tasse de riz bouilli
- 1 petit oignon râpé
- 1 jaune d'œuf
- 1 C. à café de beurre
- Persil
- Poivre noir
- Une pincée de cannelle
- Sel
- **Pour la sauce tomate :**
- 5 gousses d'ail
- 1 tomate mûre
- 2 C. à soupe l'huile
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- Poivre noir
- Sel

المقادير

- 500 غ فلفل أخضر
- زيت للقلي
- **للحشو:**
- 150 غ لحم مرعي
- 1 فنجان صغير أرز مغلي
- 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
- 1 صفار بيضة
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- معدنوس
- فلفل أسود
- قرصة قرقة
- ملح
- **لصلصة الطماطم:**
- 5 سنينات ثوم
- 1 حبة طماطم حمراء
- 2 ملاعقتين كبيرتين زيت
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- 1 حفة حمص منقوع في الماء ليلة
- من قبل
- فلفل أسود

Préparation

1. Préparer la farce : dans un récipient, mélanger la viande hachée, le riz, l'oignon, le beurre, le persil, le poivre noir, la cannelle et le sel puis ramasser avec le jaune d'œuf.
2. Laver les poivrons puis remplissez-les avec la farce, faire frire et laisser à part.
3. Préparer la sauce tomate : dans une poêle, mettre l'huile, la Dersa (l'ail + le poivre noir + le sel) et la tomate râpée, bien faire revenir puis ajouter le concentré de tomate dilué dans un verre d'eau et enfin, ajouter les pois chiches et laisser cuire le tout.
4. Dans un plat allant au four, mettre les poivrons farcis, arroser de sauce tomate et mettre au four pendant 15 mn.

كيفية التحضير

1. حضري الحشو : في وعاء ، اخلطي اللحم المرعي ، الأرز ، البصل ، الزبدة ، المعدنوس ، الفلفل الأسود ، القرقة و الملح ثم اجمعي بصفار البيض .
2. اغسلي حبات الفلفل الحلو ثم املئيها بالحشو ، إقليها و اتركيها على حدى .
3. حضري صلصة الطماطم : في مقلاة ، ضعي الزيت ، الدرسة (الثوم + الفلفل الأسود + الملح) و الطماطم المبشورة ، حمسي جيداً ثم اضيفي الطماطم المصبرة المحللة في كأس من الماء و في الأخير اضيفي الحمص و اتركي الكتل يطهى .
4. في صينية فرن ، ضعي حبات الفلفل الحلو المحشية ، إسقيها بصلصة الطماطم و ضعها في الفرن مدة 15 دقيقة .



Ingredients

- 1 paquet de lazagnes
- 250 gr de viande hachée
- 1 C. à café de beurre
- Fromage râpé
- 200 gr de gruyère
- Pour la sauce Béchamel :
- Voir page 18
- Pour la sauce tomate :
- 2 tomates mûres râpées
- 1 petit oignon râpé
- 4 gousses d'ail râpées
- 1 C. à café de sucre
- Laurier
- Thym
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- Sel
- poivre noir
- Une pincée de cumin

المقادير

- 1 علبة لازانيا
- 250 غ لحم مرعي
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- جبن مبشور
- 200 غ غروييار
- لصلصة البشاميل :
- أنظر الصفحة 18
- لصلصة الطماطم :
- 2 حبات طماطم حمراء مبشورة
- 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
- 4 سنينات ثوم مبشورة
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- زبد
- زعيرة
- 2 ملاعقتين كبيرتين زيت
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبورة
- ملح
- فلفل أسود
- قرصة كمون

Préparation

1. Dans deux marmites remplies d'eau, avec un peu de beurre et de sel, faire bouillir les feuilles de lazagnes l'une après l'autre pendant 15 mn puis égouttez-les.
2. Préparer la sauce tomate : dans une poêle, mettre l'oignon, l'ail, la tomate, le sel, le poivre noir, le cumin, le sucre, le laurier et le thym. Laisser revenir pendant 10 mn, ajouter le concentré de tomate dilué dans un verre d'eau.
3. Dans une autre poêle, faire revenir la viande hachée dans le beurre et le sel, laisser cuire.
4. Dans un récipient, mélanger la sauce tomate avec la viande hachée.
5. Préparer la sauce Béchamel : voir page 18.
6. Dans un plat beurré allant au four, disposer les feuilles de lazagnes, mettre une couche de sauce Béchamel et en dessus une couche de sauce tomate à la viande hachée et une couche de fromage. Répéter l'opération. Cependant en dernier, mettre la sauce Béchamel, la sauce tomate à la viande hachée et le fromage.
7. Saupoudrer de fromage râpé, enfourner jusqu'à ce qu'il ait une couleur dorée.

كيفية التحضير

1. في طنجرتين مملوئتين بالماء، مع قليل من الزبدة والملح، غلي أوراق اللازانيا واحدة تلو الأخرى مدة 15 دقيقة ثم قطريها.
2. حضري صلصة الطماطم : في مقلاة ، ضعي البصل، الثوم، الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، الكمون، السكر، الرند و الزعيرة. أتركها تتحمس مدة 10 دقائق، أضيفي الطماطم المصبورة المحللة في كأس من الماء.
3. في مقلاة أخرى، حمسي اللحم المرعي في الزبدة والملح، أتركه يطهى.
4. في وعاء، أخلطي صلصة الطماطم مع اللحم المرعي.
5. حضري صلصة البشاميل : أنظر الصفحة 18.
6. في صينية فرن مدهونة بالزبدة ، أفرشي أوراق اللازانيا، ضعي طبقة من صلصة البشاميل و فوقها طبقة من صلصة الطماطم باللحم المرعي و طبقة من الجبن كزري العلية. أما في الأخير، فضعي صلصة البشاميل ، صلصة الطماطم باللحم المرعي و الجبن.
7. ذري الجبن المبشور، إلهيها في الفرن حتى يكسب اللون الذهبي.





Hachis Parmentier

حاشي بارمونتيري

Préparation

- 1 kg de pommes de terre
- 250 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 2 C. à café de beurre
- 1 verre de lait
- Fromage râpé
- Fromage blanc
- Persil finement haché
- Noix de muscade
- Poivre noir
- Sel

1. Dans une poêle, bien faire revenir la viande, l'oignon, le sel, le poivre noir et le beurre.
2. Eplucher la pomme de terre, coupez-la puis faire bouillir pendant 10 mn.
3. Mettre la pomme de terre dans un récipient, moulez-la puis ajouter la noix de muscade, le lait et une cuillère de beurre.
4. Dans un plat beurré allant au four, mettre une couche de pomme de terre puis la viande hachée et enfin une autre couche de pomme de terre.
5. Décorer avec le fromage blanc puis saupoudrer de fromage râpé.
6. Enfourner pendant 15 mn.

المقادير

- 1 كغ بطاطا
- 250 غ لحم مرحي
- 1 حبة بصل مبشورة
- 2 ملاعقتين صغيرتين زبدة
- 1 كأس حليب
- جبن مبشور
- جبن أبيض
- معدنوس مقطع رقيق
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في مقلاة ، حمسي جيداً اللحم ، البصل ، الملح ، الفلفل الأسود و الزبدة.
2. قشري البطاطا ، قطعها ثم غليها مدة 10 دقائق.
3. ضعي البطاطا في وعاء ، إرحيها ثم أضيفي جوزة الطيب ، الحليب و ملعقة زبدة.
4. في صينية فرن مدهونة بالزبدة ، ضعي طبقة من البطاطا ثم اللحم المرحي و في الأخير طبقة أخرى من البطاطا.
5. زيني بالجبن الأبيض ثم ذري الجبن المبشور.
6. إطهيا في الفرن مدة 15 دقيقة.





Ingrédients

- 1 kg de courgettes tendres
 - 2 tomates mûres
 - 150 gr de viande hachée
 - 50 gr de fromage blanc
 - Fromage râpé
 - 1 petit oignon râpé
 - 1 C. à café de beurre
 - Persil finement haché
 - Une pincée de cannelle
 - Poivre noir
 - Sel
 - Huile pour friture
- Pour la sauce Béchamel :**
- Voir page 18



المقادير

1. كغ قرعة طرية
 2. حبات طماطم حمراء
 - 150 غ لحم مرحي
 - 50 غ جبن أبيض
 - جبن مبشور
 - 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
 - 1 ملعقة صغيرة زبدة
 - معدنوس مقطع رقيق
 - قرصة قرعة
 - فلفل أسود
 - ملح
 - زيت للقلي
- لصلصة البشاميل :**
1. انظر الصفحة 18



Gratin de courgettes et de tomates

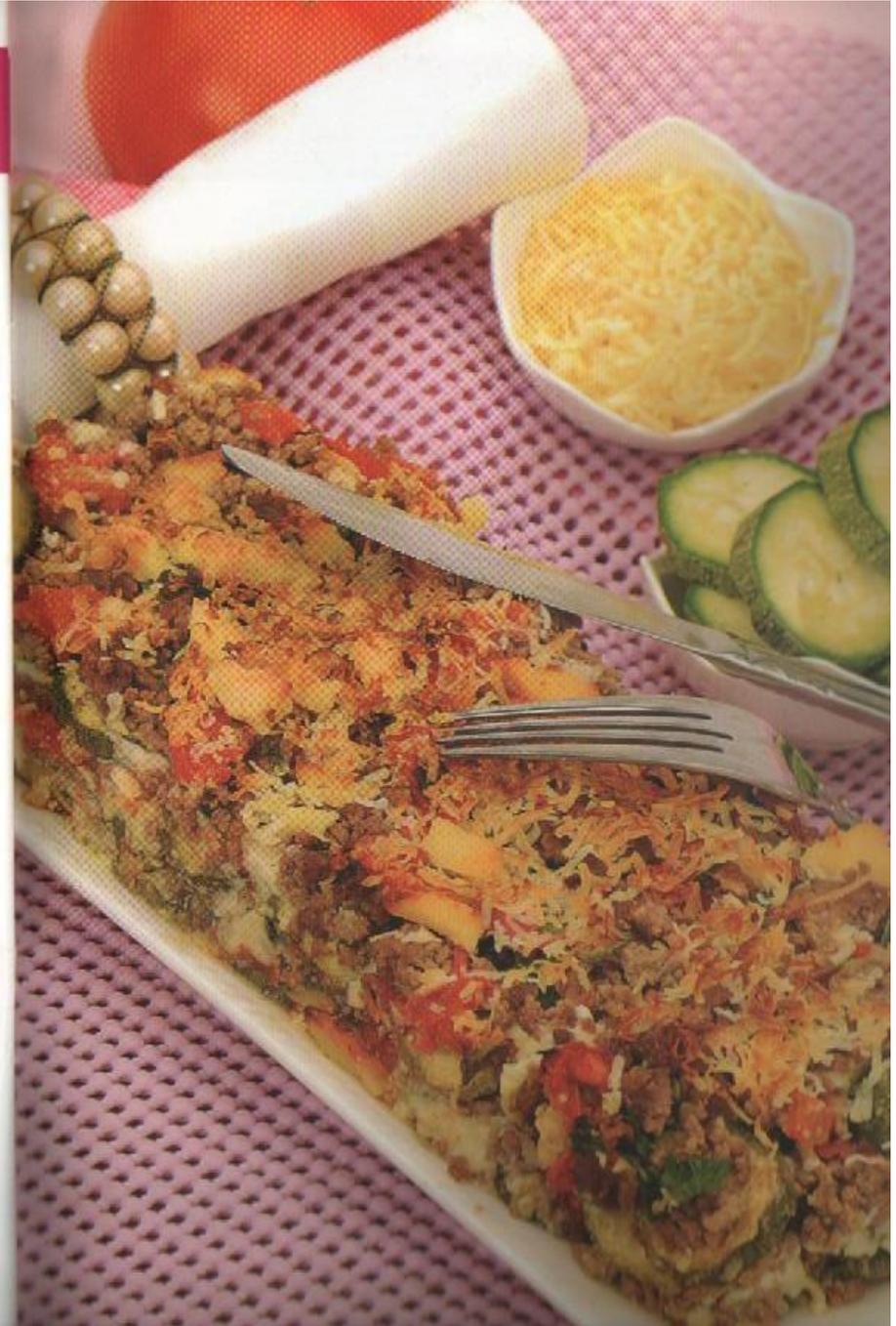
غراتان بالقرعة و الطماطم

Préparation

1. Dans une poêle, bien faire revenir l'oignon, le sel, le poivre noir, la cannelle et le beurre. Ajouter la viande hachée et laisser cuire pendant 10 mn. Retirer du feu puis ajouter le persil.
2. Laver la courgette et la tomate, coupez-les en rondelles puis faire frire chacune à part dans l'huile chaude. Mettre sur du papier absorbant et laisser de côté.
3. Préparer la sauce Béchamel : voir page 18.
4. Dans un plat allant au four, mettre une couche de courgette, en dessus une couche de tomate puis de sauce Béchamel et une couche de viande hachée puis saupoudrer de fromage blanc. Répéter la même chose.
5. Saupoudrer de fromage râpé puis mettre le tout au four pendant 10 mn.

كيفية التحضير

1. في مقلاة، حمسي جيداً البصل، الملح، الفلفل الأسود، القرعة و الزبدة. أضيفي اللحم المرحي و اتركيه يطهى مدة 10 دقائق. إنزعها عن النار ثم أضيفي المعدنوس.
2. إغسلي القرعة و الطماطم، قطعيهما إلى دوائر ثم اقليهما كل على حدى في زيت ساخن. ضعيهما على ورق ماص و اتركيهما على جنب.
3. حضري صلصة البشاميل : انظر الصفحة 18.
4. في صينية فرن، ضعي طبقة من القرعة، فوقها طبقة من الطماطم ثم صلصة البشاميل و طبقة من اللحم المرحي ثم نري الجبن الأبيض. كرري نفس الشيء.
5. نري الجبن المبشور ثم ضعي الكل في الفرن مدة 10 دقائق.





Tadjine El Djben



طاجين الجبن

Ingrédients

- 200 gr de fromage blanc
 - 100 gr de fromage râpé
 - 1 verre de chapelure
 - 1 verre de lait
 - 6 œufs
 - ½ sachet de levure chimique
- Pour la sauce du poulet :**
- 1 blanc de poulet
 - 1 petit oignon râpé
 - 1 C. à soupe d'huile
 - Poivre noir
 - Sel

المقادير

- 200 غ جبن أبيض
 - 100 غ جبن مبشور
 - 1 كأس خبز يابس مرحي
 - 1 كأس حليب
 - 6 بيض
 - ½ كيس خميرة كيميائية
- لصلصة الدجاج :**
- 1 صدر دجاج
 - 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
 - 1 ملعقة كبيرة زيت
 - فلفل أسود
 - ملح

Préparation

1. Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'huile, bien faire revenir le tout puis ajouter l'eau et laisser cuire.
2. Après cuisson du poulet, retirez-le puis émiettez-le. Réserver un verre de sauce.
3. Dans un récipient, mettre le poulet émietté, ajouter la sauce, les œufs, le lait, la chapelure et le fromage blanc. Bien mélanger puis ajouter la levure chimique.
4. Dans un plat beurré allant au four, verser le mélange puis saupoudrer de fromage râpé.
5. Enfourner pendant 15 mn.

كيفية التحضير

1. في طنجرة، ضعي الدجاج، البصل، الملح، الفلفل الأسود، والزيت، حمسي الكل جيداً ثم أضيفي الماء و اتركه يطهى.
2. بعد طهي الدجاج، إنزعيه ثم فنتيه، إحتفظي بكأس من المرق.
3. في وعاء، ضعي الدجاج المقتت، أضيفي المرق، البيض، الحليب، الخبز المرحي و الجبن الأبيض. أخلطي جيداً ثم أضيفي الخميرة الكيميائية.
4. في صينية فرن مدهونة بالزبدة، أفرغي الخليط ثم نري الجبن المبشور.
5. إطهيه في الفرن مدة 15 دقيقة.





Gratin de chou



غراراتن الملفوف

Ingrédients

- 1 chou
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 petit oignon râpé
- Un petit bâtonnet de cannelle
- Poivre noir
- Sel
- Fromage râpé
- Pour la farce :
- 250 gr de viande hachée
- 1 petit oignon râpé
- 1 petite tasse de riz
- 1 jaune d'œuf
- Une pincée de cannelle
- Poivre noir
- Persil
- Sel

المقادير

- 1 ملفوف
- 1 حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- 2 ملعقتين كبيرتين زيت
- 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
- عود قرفة صغيرة
- فلفل أسود
- ملح
- جبن مبشور
- للحشو :
- 250 غ لحم مرحي
- 1 حبة بصل صغيرة مبشورة
- 1 فنجان صغير أرز
- 1 صفار بيضة
- قرصة قرفة
- فلفل أسود
- معدنوس

Préparation

1. Dans une marmite, mettre l'oignon, l'huile, le sel, le poivre noir et la cannelle, bien faire revenir puis ajouter l'eau et les pois chiches. Laisser cuire le tout pendant 30 mn.
2. Préparer la farce : dans un récipient, mélanger la viande hachée, l'oignon, le riz, le persil, le poivre noir, le sel et la cannelle puis ramasser avec le jaune d'œuf.
3. Dans une marmite, faire bouillir l'eau, laver les feuilles de chou puis trempez-les l'une après l'autre dans l'eau bouillante.
4. Mettre sur chaque feuille de chou un peu de farce puis roulez-les. Mettre les feuilles de chou farcies dans la marmite et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
5. Dans un plat allant au four, mettre les feuilles de chou farcies avec la sauce, saupoudrer de fromage râpé puis mettre au four pendant 10 mn.

كيفية التحضير

1. في طنجرة ، ضعي البصل، الزيت ، الملح ، الفلفل الأسود و القرفة ، حمصهم جيداً ثم أضيفي الماء و الحمص .أتركي الكل يطهى مدة 30 دقيقة.
2. حضري الحشو : في وعاء، أخلطي اللحم المرحي، البصل، الأرز، المعدنوس ، الفلفل الأسود ، الملح و القرفة ثم اجمعي بصفار البيضة.
3. في قدر ، غلي الماء ، إغسلي أوراق الملفوف ثم إغطسيها الواحدة تلوى الأخرى في الماء المغلي.
4. ضعي فوق كل ورقة ملفوف القليل من الحشو ثم لفيها .ضعي أوراق الملفوف المحشية في الطنجرة و أتركيها تطهى حتى تعقد الصلصة.
5. في صينية فرن ، ضعي أوراق الملفوف المحشية مع الصلصة ، ذري الجبن المبشور ثم ضعيها في الفرن مدة 10 دقائق.

