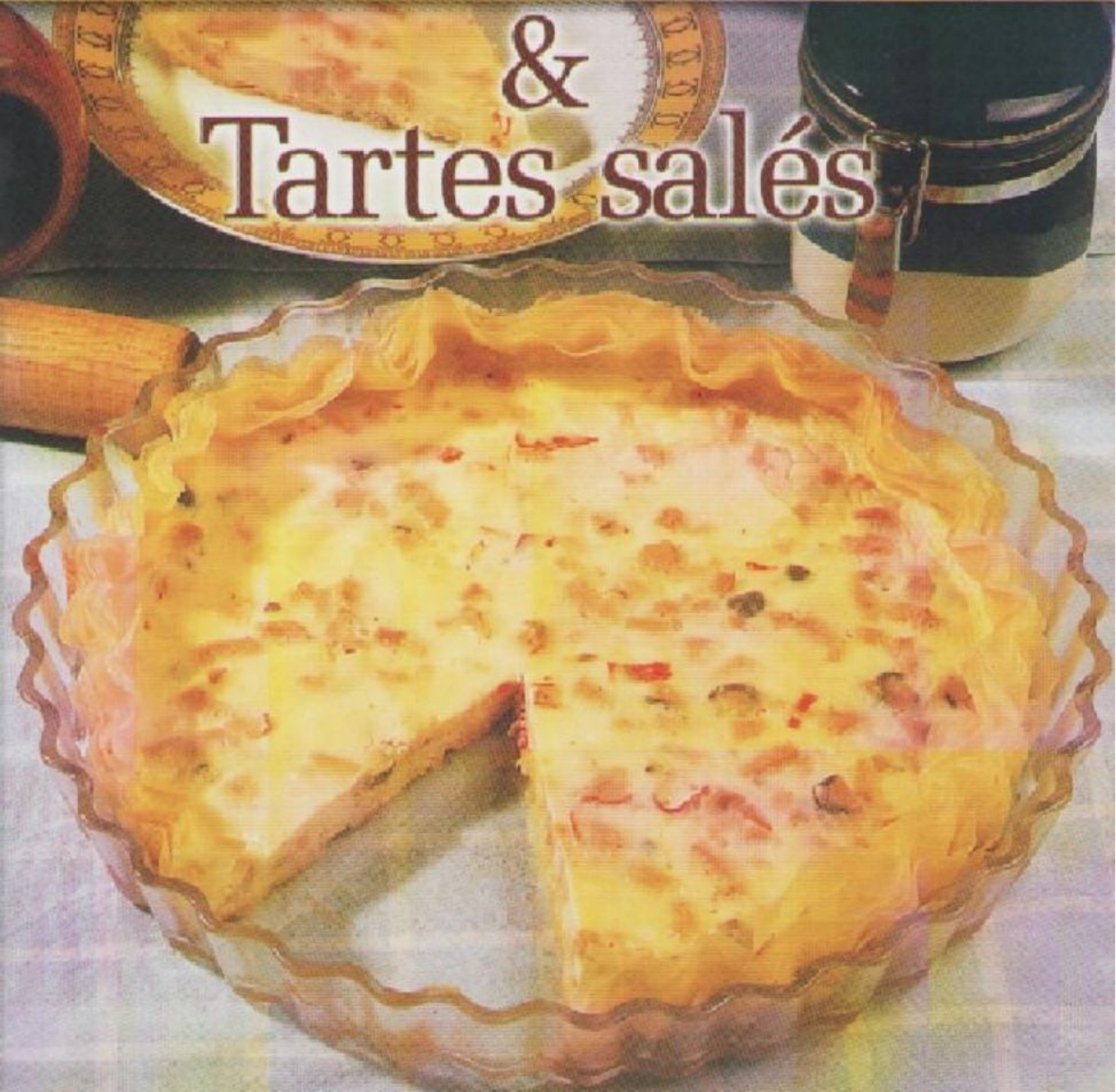


www.cuisine4arabe.com

Gratins

&
Tartes salées



باللغة العربية و الفرنسية

<http://fribok.blogspot.com/>

Sommaire



Quiche au pâté



Quiche aux fenouils



Quiche à la dinde



Quiche au poulet



Quiche aux champignons



Quiche aux artichauts



Quiche au merlan



Quiche aux olives



Quiche aux cardes



Quiche aux aubergines



Quiche au carotte



Quiche aux courgettes et à la citrouille



Gratin aux légumes



Gratin de chou-fleur et pommes de terre



Gratin d'épinards et de pomme de terre



Soufflé de pommes de terre



Quiche au t



Gratin à la mie de pain et sauce tomate

Quiche au pâté

Ingrédients :

Pâte :

- 6 feuilles de diouls
- 50 g de beurre

Farce :

- 300 g de pâté
- 200 g de fromage fondu
- 1/2 boîte de maïs
- 5 C. à soupe de crème fraîche
- 3 oignons
- 2 C. à soupe de farine
- Sel
- 1/2 C. à café poivre noir
- 3 œufs

Préparation :

Pâte :

1- Beurrer toutes les feuilles de diouls, les disposer dans un moule à quiche beurré et les placer l'une sur l'autre.

Farce :

2 - Dans une terrine, bien mélanger la crème et le fromage. Ajouter les œufs légèrement battus, le maïs, le pâté coupé en petits morceaux, les oignons finement hachés, la farine, le sel et en dernier le poivre. Bien mélanger le tout pour avoir un liquide crémeux.

3 - Verser ce dernier sur les feuilles de diouls, enfourner pendant 25 mn environ, jusqu'à obtenir une farce légèrement dorée et ferme au toucher.

كيش بالباتي

كيفية التحضير

العجينة:

1 - إدهني بالزبدة كل أوراق الديول، رتبها الواحدة فوق الأخرى في مول الكيش مدهون بالزبدة.

الحشو:

2 - في إناء إخلطي جيداً الكريمة والجبن، ضفي البيض المخفق قليلاً، الذرى، الباتي المقطع إلى قطع صغيرة، البصل المقطع رقيق، الفريضة، الملح وفي الأخير الفلفل الأسود، إخلطي الكل جيداً لتتحسلي على خليط كريمي.

3 - أسكبي هذا الأخير على وريقات ديول، إطهيه لمدة حوالي 25 دقيقة حتى يصبح ذهبياً ومتماسكاً عند لمسه.

المقادير :

العجينة:

- 6 وريقات ديول
- 50 غ زبدة

الحشو:

- 300 غ باتي
- 200 غ جبن طري
- 1/2 علبة ذرى
- 5 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 3 بصلات
- 2 ملاعق كبيرة فريضة
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 3 بيضات



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux fenouils

Ingrédients :

Pâte :

- 6 feuilles de diouls
- 50 g de beurre

Farce :

- 3 fenouils moyens
- 2 verres et demi de lait
- 4 œufs
- 180 g de fromage
- 5 C. à soupe de crème fraîche
- 2 oignons finement hachés
- 3 gousses d'ail
- Sel
- 1/3 C. à café de poivre noir

Préparation :

Pâte :

1- Beurrer toutes les feuilles de diouls, les disposer dans un moule à quiche beurré et les placer l'une sur l'autre.

Farce :

2 - Dans un saladier, mélanger les œufs, l'oignon, l'ail, le poivre, le sel, la crème fraîche et le fromage, puis verser le lait sans cesser de mélanger.

3 - Ajouter les fenouils cuits à la vapeur avec un peu de sel, puis les introduire doucement pour qu'ils gardent leur forme.

4 - Enfourner pendant 35mn environ, jusqu'à ce que le mélange soit doré et ferme au toucher.

كيش بالبسباس

كيفية التحضير

العجينة:

- 1 - إدهني بالزبدة كل أوراق الديول، رتبها الواحدة فوق الأخرى في مول الكيش مدهون بالزبدة.

الحشو:

- 2 - في وعاء، إخلطي البيض، البصل، الثوم، الفلفل الأسود، الملح، الكريمة الطازجة والجبن، أسكبي الحليب مع الإستمرار في التحريك.

- 3 - ضفي برفق البسباس المقطوع (مطهي على البخار مع قليل من الملح) ، ليبقى محافظاً على شكله.

- 4 - أدخليه للطهي لمدة حوالي 35 دقيقة، حتى يصبح الخليط ذهبياً ومتماسكاً عند لمسه.

المقادير :

العجينة:

- 6 وريقات ديول
- 50 غ زبدة

الحشو :

- 3 حبات بسباس متوسطة
- 2 كاسين ونصف حليب
- 4 بيضات
- 180 غ جبن
- 3 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 2 حبات بصل مرخي وقيق
- 3 سنينات ثوم
- ملح
- 1/3 ملعقة صغيرة فلفل أسود



www.cuisine4arabe.com

Quiche à la dinde

Ingrédients :

Pâte :

- 6 feuilles de diouls
- 1 C. à soupe de beurre

Farce :

- 250 g de dinde (escalope)
- 2 tomates
- 2 oignons
- 200 g de fromage
- 3 œufs
- 1 verre à thé de lait
- Sel
- Poivre noir
- 4 C. à soupe de crème fraîche
- 1/2 boîte de maïs
- Beurre

Préparation :

Pâte :

1 - Beurrer les feuilles de diouls et les disposer l'une sur l'autre dans un moule beurré.

Farce :

2 - Dans une poêle, faire cuire l'oignon dans le beurre. Une fois cuit, ajouter les petits morceaux de dinde cuits à l'eau salée et poivrée avec un demi oignon. Additionner le maïs égoutté et le reste des ingrédients.

3 - Verser le tout dans les feuilles de diouls et faire cuire pendant 25 min environ, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et ferme au toucher.

كيش بالديك الرومي

كيفية التحضير

العجينة :

1 - إدهني بالزبدة أوراق الديول، رتبها الواحدة فوق الأخرى في مول مدهون بالزبدة.

الحشو :

2 - في مقلاة، ذبلي البصل في قليل من الزبدة، عند الطهي ضفي قطع الديك الرومي المعطية في انماء المملح وقليل من الفلفل الأسود والبصل، ضفي الذرى المقطرة وبقية المقادير.

3 - أسكيي الكل على أوراق الديول، أدخله للطهي لمدة حوالي 25 دقيقة حتى يصبح السطح ذهبيا قليلاً ومتماسكاً عند لمسه.

المقادير :

العجينة:

- 6 وريقات ديول
- 1 ملعقة كبيرة زبدة

الحشو:

- 250 غ ديك رومي (مشرائح)
- 2 حبات طماطم
- 2 حبات بصل
- 200 غ جبن
- 3 بيضات
- 1 كأس شاي حليب
- ملح
- فلفل أسود
- 4 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 1/2 علبة ذرى
- زبدة



www.cuisine4arabe.com

Quiche au poulet

Ingrédients :

Pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel
- Eau glacée au besoin

Farce :

- 300 g de blanc de poulet
- 2 tomates
- 1 C. à café de tomate concentrée
- 1 C. à café de sucre cristallisé
- 1 oignon râpé
- 3 gousses d'ail
- 2 œufs
- Poivre
- Sel
- Safran
- 1/3 de C. à café de cumin
- 1/3 de C. à café de gingembre
- 1/3 de C. à café de kababa.

Préparation :

Pâte :

- 1 - Frotter le beurre et la farine entre les mains, ajouter le sel, puis ramasser avec l'eau glacée pour obtenir une pâte ferme.
- 2 - Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à 2 mm d'épaisseur, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 3 - Piquer toute la surface et enfourner jusqu'à ce qu'elle prenne couleur, puis mettre à part.

Farce :

- 4 - Dans une terrine, mélanger le blanc de poulet cuit et moulu dans une sauce (ou dans de la soupe).
Additionner les tomates écrasées, l'oignon, l'ail râpé, la tomate concentrée, le sel, le poivre, le gingembre, le cumin le safran et la kababa.
- 5 - Ramasser le tout avec les œufs, verser ensuite cette préparation dans la pâte cuite, puis enfourner pendant 20mn environ, jusqu'à ce qu'elle devienne sèche.

كيش بالدجاج

كيفية التحضير

العجينة :

- 1 - حكي بين كفيك الزبدة مع الفريضة، ضفي الملح، إجمعي بالماء البارد لتتحصلي على عجينة متماسكة.
- 2 - على طاولة عمل مرشوشة بالفريضة وبواسطة الحلال، أبسطي هذه الأخيرة بسمك 2 مم.
- 3 - أنقبي كل السطح، أدخليها للطهي حتى تكسب اللون الذهبي، أتركيها على جانب.

الحشو :

- 4 - في إناء، أخلطي أبيض الدجاج المطهي في الصلصلة أو في الحساء والمرحي، ضفي له الطماطم المسحوقة، البصل، الثوم المسحوقة، الطماطم المركزة، الملح، الفلفل الأسود، السكتنجبير، الكمون، الزعفران والكبابية (1/3 ملعقة صغيرة لكل العقاقير).
- 5 - إجمعي الكل بالبيض، أسكي بعدها الخليط على العجينة المطهية، إطهيها لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى تجف.

المقادير :

العجينة :

- 250 غ فريضة
- 125 غ زبدة
- اقرصة ملح
- ماء بارد عند الضرورة

الحشو :

- 300 غ أبيض دجاج
- 2 طماطم
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مصبرة
- 1 ملعقة صغيرة سكر مسحوق
- 1 بصلة مبشورة
- 3 سنينات ثوم
- 2 بيضات
- فلفل أسود
- ملح
- زعفران
- 1/3 ملعقة صغيرة كمون
- 1/3 ملعقة صغيرة سكتنجبير
- 1/3 ملعقة صغيرة كبابية



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux champignons

Ingédients :

Pâte :

- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 100 g de fromage
- 1 jaune d'œuf
- 80 g de beurre
- Eau au besoin

Farce :

- 1 boîte de 220 g de champignons en tranches
- 2 C. à soupe de beurre
- 3 œufs
- 100 g de crème fraîche
- 1/2 C. à café de moutarde
- 150 g de fromage fondu
- 1 bon bouquet de persil finement coupé
- Sel
- Poivre noir

Préparation :

Pâte :

1 - Frotter le beurre et la farine entre les mains, ajouter le sel, le fromage et le jaune d'œuf, puis verser l'eau en dernier peu à peu, afin d'obtenir une pâte peu collante. Saupoudrer de farine si nécessaire.

2 - Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à 2 mm d'épaisseur environ, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Foncer un moule à quiche, puis piquer toute la surface de la pâte et enfourner jusqu'à ce qu'elle prenne couleur.

Farce :

3 - Dans une poêle, faire sauter les champignons avec le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

4 - Dans un saladier, fouetter les œufs, la crème fraîche et la moutarde, ajouter ensuite le fromage, le persil, et les champignons, puis saler et poivrer.

5 - Verser l'ensemble du mélange sur la pâte cuite et enfourner pendant 20 mn environ, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et ferme au toucher.

كيش بالفقاع

كيفية التحضير

العجينة :

- 1 - حكي بين كفك الزبدة مع الفريضة، ضفي الملح، الجبن، صفار بيضة، في الأخير أسكبي الماء تدريجيا للحصول على عجينة متلاصقة نوعاً ما، وشي الفريضة عند الضرورة.
- 2 - على طاولة عمل موشوشة بالفريضة وبواسطة الحلال، أبسطي العجينة بسمك 2 مم تقريباً، إفريشها في مول الكيش، أثقبي سطحها وأدخليها للطهي حتى تكسب اللون الذهبي.

الحشو :

- 3 - في مقلاة، إقلي الفقاع مع الزبدة حتى يصبح ذهبياً.
- 4 - في وعاء، إخفقي البيض، الفشدة الطازجة والخردل، ضفي بعدها الجبن، المعدنوس، الفقاع، الملح والفلفل الأسود.
- 5 - أسكبي الخليط على العجينة المدببة وأدخليه للطهي لمدة حوالي 20 دقيقة حتى يصبح السطح ذهبياً نوعاً ما ومتماسكاً عند اللمس.

المقادير :

العجينة :

- 250 غ فريضة
- 1 قرصة ملح
- 100 غ جبن
- 1 صفار بيضة
- 80 غ زبدة
- ماء للضرورة

الحشو :

- 1 علبة فقاع شرائح 220 غ
- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- 3 بيضات
- 100 غ فشدة طازجة
- 1/2 ملعقة صغيرة خردل
- 150 غ جبن طري
- 1 ربة معدنوس مقطع
- ملح
- فلفل أسود



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux artichauts

Ingédients :

Pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel
- Eau froide au besoin

Farce :

- 4 artichauts moyens
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 œufs
- Sel
- Poivre noir
- 1 bon bouquet de persil
- 200 g de fromage fondu
- 2 C. à soupe de crème fraîche

Préparation :

Pâte :

1 - Frotter la farine et le beurre entre les mains, ajouter le sel et l'eau au besoin pour avoir une pâte. Laisser reposer au frais, pendant 1h environ.

2 - L'étaler ensuite au rouleau à pâtisserie, fonder un moule à quiche, piquer toute la surface et enfourner jusqu'à ce qu'elle devienne peu dorée.

Farce :

3 - Peler les artichauts, les faire cuire à l'eau salée, les égoutter et les mélanger aux oignons finement hachés.

4 - Dans un récipient, fouetter les œufs avec le fromage, la crème, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Bien mélanger l'ensemble, puis introduire délicatement les artichauts.

5 - Verser le tout dans la pâte cuite, enfourner pendant 25 mn environ, jusqu'à ce que ce soit légèrement doré et ferme au toucher.

كيش بالقرنون

كيفية التحضير

العجينة:

1 - حكي بين كفك الفريئة والزبدة، ضفي الملح والماء عند الضرورة لتتحصل على عجينة متماسكة أتركها ترتاح 1 ساعة في الثلاجة.

2 - أبسطيها بالحلل وأفرشيها في ميل الكيش، أثقي كل السطح وأدخليها للطهي حتى تصبح ذهبية نوعاً ما.

الحشو:

3 - نظفي القرنون، إطيه في الماء المملح، قطريه وأضفيه للبصل المرحي رقيق.

4 - في وعاء، إخفقي البيض مع الجبن، الكريمة الطازجة، الثوم، المعدنوس، الملح والفلفل الأسود، إخلطي الكل جيداً وضمفي إليه القرنون برفق.

5 - أسكي الكل في العجينة المطهية، أدخليه للطهي لمدة 25 دقيقة تقريباً حتى يصبح ذهبياً نوعاً ما ومتماسكاً عند اللمس.

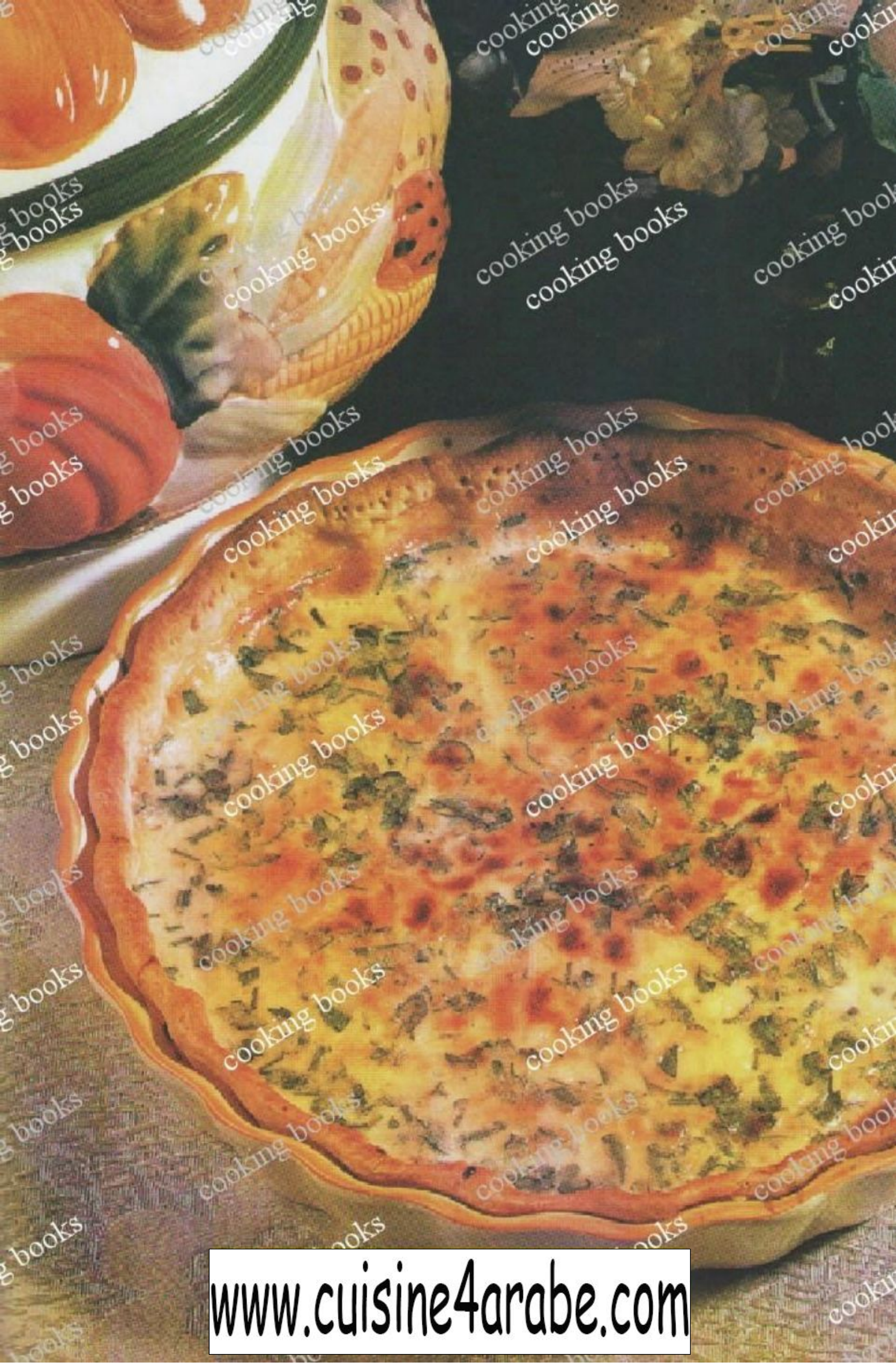
المقادير:

العجينة:

- 250 غ فريئة
- 125 غ زبدة
- اقرصة ملح
- ماء بارد للضرورة

الحشو:

- 4 حبات قرنون متوسطة
- 2 حبات بصل
- 2 سنينات ثوم
- 3 بيض
- ملح
- فلفل أسود
- اربعة معدنوس
- 200 غ جبن طري
- 2 ملاعق كبيرة قشدة طازجة



www.cuisine4arabe.com

Quiche au merlan

Ingrédients :

Pâte :

- 6 feuilles de diouls
- 1 C. à soupe de beurre

Farce :

- 250 g de merlan
- 3 œufs
- 4 C. à soupe de crème fraîche
- 1 verre à eau de lait
- 2 oignons finement coupés
- 100 g de fromage
- 2 C à soupe de farine
- 1 C. à soupe de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Poivre (1/3 de C. à café)
- 1 rondelle de citron.

Préparation :

Pâte :

1 - Beurrer toutes les feuilles de diouls et les disposer l'une sur l'autre dans un moule à quiche beurré.

Farce :

2 - Faire cuire le merlan à l'eau salée avec 1/2 oignon, 1 feuille de laurier et une rondelle de citron. Une fois cuit, l'égoutter et le laisser sécher

3 - Dans un récipient, battre les œufs, la crème, le lait, les oignons, le fromage, le thym et la farine. Saler et poivrer, puis incorporer délicatement le merlan cuit et coupé en petits morceaux.

4 - Verser l'ensemble du mélange sur les feuilles de diouls et enfourner pendant 25 mn environ, jusqu'à ce que le dessus prenne couleur et que la quiche soit ferme au toucher.

كيش بالمرلون

كيفية التحضير

العجينة :

1 - إدهني بالزبدة كل أوراق الديول ورتبها الواحدة فوق الأخرى في مول كيش مدهون بالزبدة.

الحشو :

2 - إطهي المرلون في الماء المملح مع 1/2 بصلة، ورقة الوند وشريحة الليمون، عند الطهي قطريه واتركيه يجف.

3 - في وعاء، إخفقي البيض، الكريمة الطازجة، الحليب، البصل، الجبن، الزعيرة والفريشة، ضفي الملح والفلفل الأسود، ضفي برفق المرلون المطهي والمقطع إلى قطع صغيرة.

4 - أسكيي الخليط على أوراق الديول، أدخله للطهي لمدة حوالي 25 دقيقة حتى يكسب السطح اللون الذهبي ويصبح الكيش متماسكاً عند اللمس.

المقادير :

العجينة:

- 6 رقائق ديول
- 1 ملعقة كبيرة زبدة

الحشو:

- 250 غ مرلون
- 3 بيضات
- 4 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 1 كأس ماء من الحليب
- 2 بصل مقطع رقيق
- 100 غ جبن طري
- 2 ملاعق كبيرة فريشة
- 1 ملعقة كبيرة زعيرة
- 1 ورقة رند
- ملح
- 1/3 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 شريحة ليمون



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux olives

Ingrédients :

Pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel
- Eau froide au besoin

Farce :

- 4 oignons
- 1 bon bouquet de persil
- 100 g de farine
- 200 g de fromage fondu
- 2 œufs
- 150 g de crème fraîche
- 2 verres à thé de lait
- Sel
- Poivre noir
- 125 g d'olives vertes

Préparation :

Pâte :

- 1 - Frotter la farine et le beurre entre les mains, ajouter le sel et l'eau au besoin pour avoir une pâte. Laisser reposer au frais, pendant 1h environ.
- 2 - L'étaler ensuite au rouleau à pâtisserie, foncer un moule à quiche, piquer toute la surface et enfourner jusqu'à ce qu'elle devienne peu dorée.

Farce :

- 3 - Laver et faire cuire les olives à l'eau pendant 20 mn, puis égoutter et laisser refroidir.
- 4 - Dans un récipient, mélanger les oignons, le persil, la farine, le fromage et les olives cuites, puis mettre à part.
- 5 - Dans un bol, fouetter les œufs, la crème, le lait, le sel et le poivre, bien mélanger afin d'avoir un liquide crémeux. L'incorporer ensuite dans le mélange d'olives, bien mélanger le tout, et le verser dans la pâte cuite.
- 6 - Enfourner à four moyen, jusqu'à ce que ce soit doré et ferme au toucher.

كيش بالزيتون

كيفية التحضير

العجينة :

- 1 - حكي بين كفك الفرينة والزبدة، ضفي الملح والماء عند الضرورة لتتحصلي على عجينة متماسكة. أتركها ترتاح 1 ساعة في الثلاجة.
- 2 - أسطحها بالحلال وأفرشها في مول الكيش، أنقي كل السطح وأدخلها للمطهي حتى تصبح ذهبية نوريا ما.

الحشو :

- 3 - إغسلي الزيتون وأطهيه في الماء لمدة 20 دقيقة، قطويه وأتركه يبرد.
- 4 - في وعاء، إخلطي البصل، المعدنوس، الفرينة، الجبن والزيتون المطهي ثم أتركه على جانب.
- 5 - في كوب، إخفقي البيض، الكريمة، الطيب، الملح والفلفل الأسود، إخلطي جيداً لتتحصلي على سائل كريمي، أضيفيه إلى خليط الزيتون، حركي الكل جيداً واسكبيه على العجينة المطهية.
- 6 - أدخله للمطهي في فرن متوسط حتى يصبح ذهبياً ومتماسكاً عند اللعس.

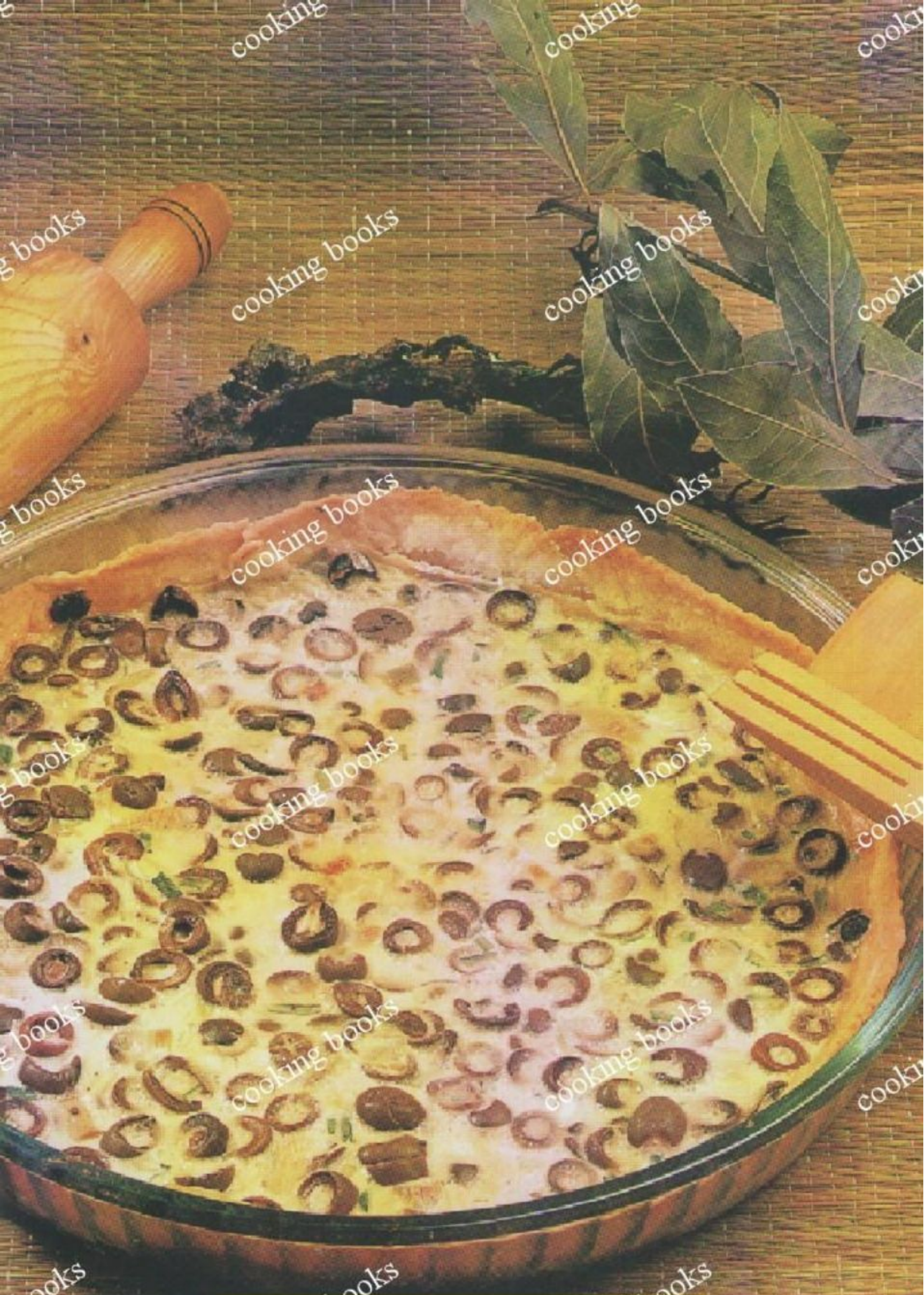
المقادير :

العجينة:

- 250 غ فرينة
- 125 غ زبدة
- 1 قرصة ملح
- ماء بارد للضرورة

الحشو:

- 4 بصلات
- 1 ربة معدنوس
- 100 غ فرينة
- 200 غ جبن طري
- 2 بيضات
- 150 غ فشة طازجة
- 2 كأسين شاي حليب
- ملح
- فلفل أسود
- 125 غ زيتون أخضر



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux cardes

Ingrédients :

Pâte :

- 6 feuilles de diouls
- 1 C. à soupe de beurre

Farce :

- 1 branche de carde de 500 g
- 300 g de fromage fondu
- Sel
- 3 œufs
- 1/3 de C. à café de poivre noir

Préparation :

Pâte :

1 - Beurrer toutes les feuilles de diouls et les disposer l'une sur l'autre dans un moule à quiche beurré.

Farce :

2 - Laver et couper chaque branche de carde en rectangle de 8 cm de long, les faire cuire à l'eau salée, les égoutter et les laisser refroidir.

Entre temps, mélanger le fromage et les œufs, puis battre le tout pour obtenir un mélange un peu mousseux.

3 - Additionner le poivre et le sel, bien mélanger l'ensemble, puis le verser sur les cardes cuites et finement coupées dans le sens de la longueur, se trouvant sur les feuilles de diouls.

4 - Enfournier la quiche à feu doux, jusqu'à ce qu'elle soit ferme au toucher.

كيش بالخرشف

كيفية التحضير

العجينة :

1 - إدهني بالزبدة كل أوراق الديول ورتبها الواحدة فوق الأخرى في بول كيش مدهون بالزبدة.

الحشو :

2 - اغسلي وقطعي كل فرع من الخرشف إلى مستطيلات بطول 8 سم، إطهها في الماء المملح، قطريها واتركها تبرد. من جهة أخرى، إخلطي الجبن والبيض، إخفقي للحصول على خليط رغوي نوعاً ما.

3 - ضفي الفلفل الأسود والملح، إخلطي جيداً الكل وأضيفيه للخرشف المطهي والمقطع رقيق طولياً والموجود على وريقات الديول.

4 - ادخلي الكيش للمطهي في فرن هادئ، حتى يصبح متماسكاً عند اللمس.

المقادير :

العجينة :

- 6 وريقات ديول
- ملعقة كبيرة زبدة

الحشو :

- 500 غ خرشف
- 300 غ جبن طري
- ملح
- 3 بيضات

- 1/3 ملعقة صغيرة فلفل أسود



www.cuisine4arabe.com



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux aubergines

Ingrédients :

Pâte à pain :

- 300 g de farine
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de sel
- 1 C. à café de levure de bière
- Eau tiède au besoin

Farce :

- 1 kg d'aubergine
- 2 C. à soupe de lait
- 3 œufs
- 5 C. à soupe de crème fraîche
- Un bon bouquet de persil
- 1 C. à café de thym
- Sel
- 1/3 de C. à café de poivre
- 60 g de fromage fondu

Préparation :

Pâte :

1 - Sur un plan de travail, faire une fontaine, y verser l'huile, le sel et la levure de bière mélangée au préalable avec 1/2 verre à thé d'eau tiède. Ramasser ensuite tout avec de l'eau tiède, afin d'obtenir une pâte assez molle, la pétrir un peu, la saupoudrer de farine et la laisser reposer.

Farce :

2 - Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait, la crème, le persil, le thym, le sel, le poivre et le fromage coupé en petits morceaux.

3 - Fouetter le mélange de haut en bas pour le rendre un peu crémeux.

4 - Laver et éplucher les aubergines, les couper en petits dés, puis les faire frire.

5 - Une fois cuites, les introduire dans le mélange crémeux, et verser le tout sur la pâte cuite, puis enfourner jusqu'à ce que le dessus soit un peu doré et ferme au toucher.

كيش بالبادنجان

كيفية التحضير

العجينة :

1 - على طاولة عمل، شكلي فوارة من الغرينة، أسكبي الزيت، الملح وخميرة الخبز المعزوجة مع 1/2 كأس شاي ماء دافئ، إجمعي الكل بالماء الدافئ، لتتحصلي على عجينة جدينة، إعجوها قليلا، رشي عليها الغرينة واتركيها ترتاح.

الحشو :

2 - في وعاء، إخلطي البيض، الحليب، الكريمة الطازجة، المعدنوس، الزعيترة، الملح، الفلفل الأسود والجبن المقطع إلى قطع صغيرة.

3 - إخفقي الخليط من الأعلى إلى الأسفل لجعله كريمي قليلا.

4 - اغسلي وقشري البادنجان، قطعيه إلى مكعبات صغيرة واقليها.

5 - عند الغلي، ضفي البادنجان المطهي إلى الخليط الكريمي، أسكبي الكل على العجينة المطهية ثم أدخليه للطنهي في الفرن حتى يصبح السطح ذهبيا قليلا ومتناسكا عند اللمس.

المقادير :

عجينة الخبز :

- 300 غ غرينة
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة خميرة الجعة (الخبز)
- ماء دافئ عند الضرورة

الحشو :

- 1 كغ بادنجان
- 2 ملاعق كبيرة حليب
- 3 بيضات
- 5 ملاعق كبيرة نشدة طازجة
- 1/2 كوب معدنوس
- 1 ملعقة صغيرة زعيترة
- ملح
- 1/3 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 60 غ جبن طري



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux carottes

Ingrédients :

Pâte :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 1/2 C. à café de noix de muscade
- 1/3 de C. à café de sel
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de fromage fondu
- Eau glacée au besoin

Farce :

- 200 g de pâté
- 500 g de carottes
- 1 C. à soupe de farine
- 5 c. à soupe de crème fraîche
- 3 œufs
- 1 bouquet de persil
- 1/2 C. à café de noix de muscade
- Sel
- Poivre noir

Préparation :

Pâte :

- 1 - Frotter entre les mains la farine et le beurre, ajouter la noix de muscade, le sel, le fromage, le jaune d'œuf et en dernier l'eau au besoin pour avoir une pâte peu collante. Laisser reposer pendant 1h au frais.
- 2 - A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte à 2 mm d'épaisseur, puis fonder un moule à quiche, en piquant à la fourchette pour éviter le gonflement.
- 3 - Enfourner à feu doux pendant 30 mn environ.

Farce :

- 4 - Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles, et les faire cuire à la vapeur.
- 5 - Une fois cuites, les écraser avec le pâté, ajouter tout le reste des ingrédients, et bien mélanger le tout.
- 6 - Verser le mélange obtenu sur la pâte cuite, et enfourner pendant 30 mn environ, jusqu'à ce que ce soit doré et ferme au toucher.

كيش بالجزر

كيفية التحضير

العجينة:

- 1 - حكي بين كفك الفريضة والزبدة، ضفي جوزة الطيب، الملح، الجبن، صفار بيضة وفي الأخير الماء عند الضرورة للحصول على عجينة متلاصقة قليلاً. أتركها ترتاح 1 ساعة في الثلاجة.
- 2 - بواسطة الحلال أبسطي العجينة بسماك 2 مم، أفرشيها في مول الكيش، ضعي تقريبا عليها بواسطة شوكة لتجنب الانتفاخ.
- 3 - أدخلها للطهي في فرن هاديء لمدة 30 دقيقة تقريباً.

الحشو:

- 4 - اغسلي وقشري الجزر، قطعها إلى دوائر، إملئها على البخار.
- 5 - عند الطهي، إسحقها مع الباتي ثم أضيفي كل المقادير المتبقية وأخلطي الكل جيداً.
- 6 - أسكبي الخليط على العجينة المطهية، أدخلها للطهي لمدة 30 دقيقة تقريباً حتى تصبح مذهباً ومتعاسكة عند اللمس.

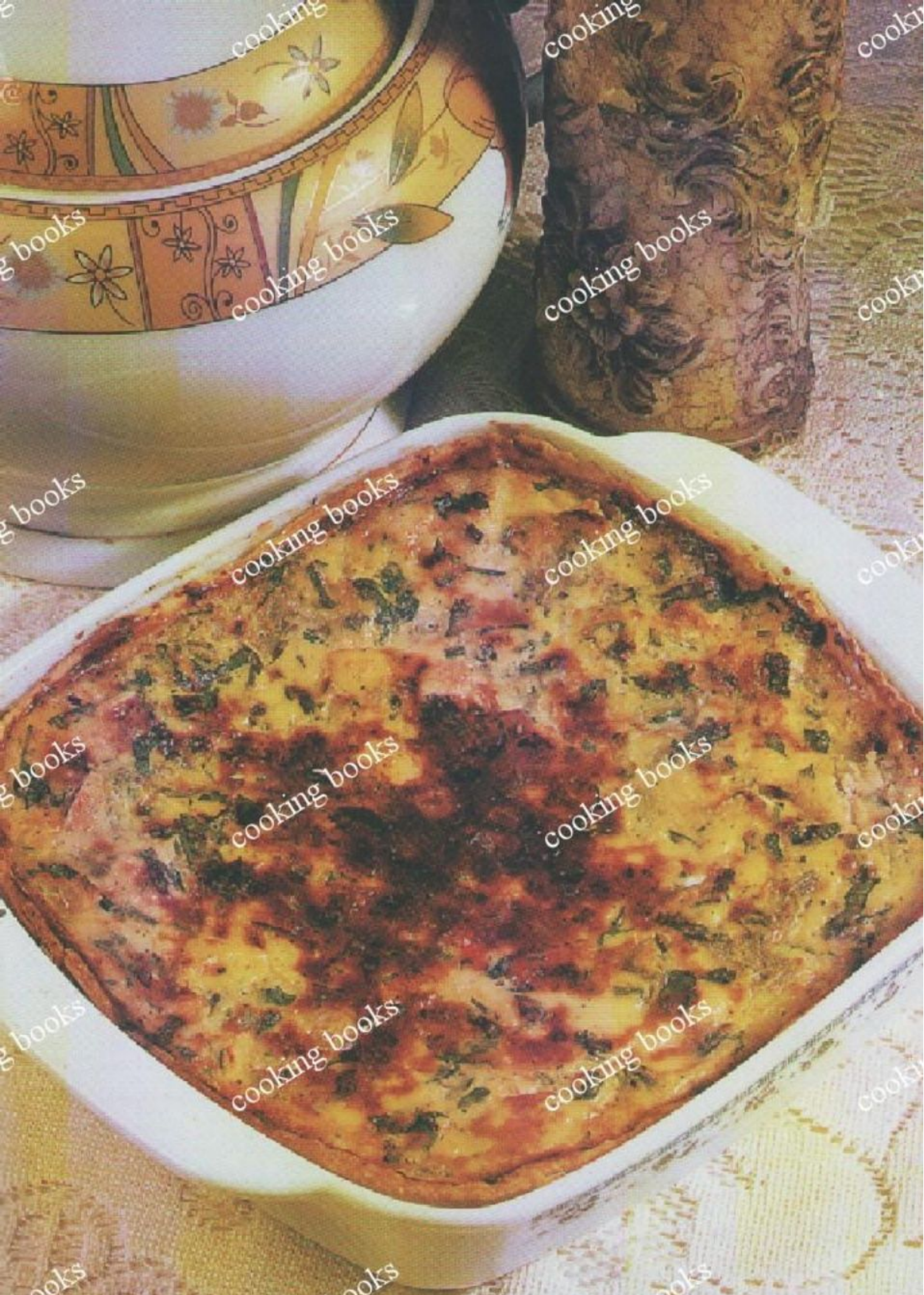
المقادير:

العجينة:

- 200 غ فريضة
- 100 غ زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1/3 ملعقة صغيرة ملح
- اصفار بيضة
- 100 غ جبن طري
- ماء بارد للضرورة

الحشو:

- 200 غ باتي
- 500 غ جزر
- 1 ملعقة كبيرة فريضة
- 5 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 3 بيضات
- اوبطة معدنوس
- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملح
- فلفل أسود



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux courgettes et à la citrouille

Ingrédients :

Pâte :

- 300 g de farine
- 150 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de levure
- Eau au besoin

Farce :

- 3 courgettes
- 400 g de citrouille
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 oignons
- 3 C. à soupe de beurre
- 3 C. à soupe de farine
- 3 verres d'eau de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de fromage fondu
- Sel
- Poivre noir

Préparation :

Pâte :

- 1 - Faire une fontaine, y mettre l'œuf battu, le beurre, le sel et les 2 pincées de levure diluée, bien mélanger et ramasser l'ensemble à l'eau pour obtenir une pâte ferme.
- 2 - Abaisser cette dernière au rouleau à pâtisserie à 2 mm environ. Foncer un moule à quiche, et piquer à la fourchette toute la surface pour qu'elle ne gonfle pas.
- 3 - Enfourner à four doux, pendant 25 mn environ.

Farce :

- 4 - Laver et couper en rondelles les courgettes et la citrouille en morceaux, puis les faire cuire à la vapeur avec un peu de sel et de poivre.
- 5 - Entre temps, faire cuire les oignons à la poêle huilée, à feu très doux.
- 6 - Préparer une sauce béchamel en faisant fondre ensemble le beurre et la farine sur feu moyen. Ajouter le lait, le sel et le poivre, sans cesser de remuer, pour que le mélange ne forme pas de grumeaux et qu'il épaississe.
- 7 - Hors du feu, incorporer les jaunes d'œufs, le fromage, et les oignons cuits.
- 8 - En dernier, introduire doucement les légumes cuits pour qu'ils gardent leur forme.
- 9 - Verser le tout dans la pâte cuite et enfourner jusqu'à ce que le dessus prenne couleur.

كيش بالقرعة والكابوية

كيفية التحضير

العجينة :

- 1 - شكلي فواوة من الفريئة، ضفي البيضة المخففة، الزبدة، الملح، قرصتي الخميرة المذابة، إخلطي جيداً واجمعي الكل بالماء للحصول على عجينة متماسكة.
- 2 - أبسطي هذه الأخيرة بالحلال بسبك 2 مم تقريبا، أنرشها في مول الكيش وضعي ثقوبا بواسطة شوكة على كل السطح حتى لا ينتفخ.
- 3 - أدخلها للطهي في فرن هادي لمدة 25 دقيقة تقريبا.

الحشوة :

- 4 - اغسلي وقطعي القرعة إلى دوائر والكابوية إلى قطع، إطهيهما على البخار مع قليل من الملح والفلفل الأسود.
- 5 - من جهة أخرى، قومي بطهي البصل في مقلاة مزينة على نار هادئة.
- 6 - حضري صلصة البيشاميل بإذابة الزبدة والفريئة على نار متوسطة، أضيفي الحليب، الملح، الفلفل الأسود، دون التوقف عن التحريك حتى لا يتبركس الخليط ويتخثر.
- 7 - إنزعيه من الفرن وضفي إليه صفار البيض، الجبن والبصل المطهي.
- 8 - في الأخير، ضفي برفق الخضر المطهية لتبقى محافظة على شكلها.
- 9 - أسكيي الكل على العجينة المطهية، أدخله للطهي حتى يأخذ السطح اللون الذهبي.

المقادير :

العجينة :

- 300 غ فريئة
- 150 غ زبدة
- 1 بيضة

- 1 قرصة ملح

- 2 قرصات خميرة

- ماء عند الضرورة

الحشو :

- 3 حبات قرعة

- 400 غ كابوية

- 3 ملاعق كبيرة زيت

- 2 حبات بصل

- 3 ملاعق كبيرة زبدة

- 3 ملاعق كبيرة فريئة

- 3 كؤوس ماء من الحليب

- 2 صفار بيض

- 30 غ جبن طري

- ملح

- فلفل أسود



www.cuisine4arabe.com

Gratin aux légumes

Ingrédients :

- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 500 g de pommes de terre
- 3 tomates
- 500 g d'oignons
- 4 œufs
- 4 gousses d'ail
- 3 C. à soupe de chapelure
- Huile pour la friture
- Sel
- Poivre
- Safran (colorant alimentaire)
- 50 g de beurre
- 1 C. à café de sucre cristallisé
- 1 C. à café de tomate concentrée
- 1 verre d'eau

Préparation :

- 1 - Laver et éplucher les légumes, les couper en rondelles et les faire frire avec un peu de sel, puis laisser égoutter.
- 2 - Couper les oignons en fines lamelles, les faire cuire également à la poêle, à feu doux, dans 3 C. à soupe d'huile. Poursuivre la cuisson jusqu'à les rendre jaunâtre. Entre-temps, préparer une sauce tomate :
- 3 - Éplucher et râper les tomates en purée, ajouter le sel, le poivre, le safran, le sucre, le beurre, la tomate concentrée, l'ail écrasé et l'huile, remuer sur feu doux en arrosant avec 1 verre à thé d'eau, et laisser cuire pour obtenir une sauce légèrement épaisse.
- 4 - Beurrer un moule, y mettre d'abord les pommes de terre cuites, couvrir d'une couche d'oignons cuits, napper de sauce tomate et arroser avec l'œuf battu. Recouvrir d'une couche de courgettes, d'oignons et de sauce tomate, toujours en badigeonnant avec les œufs. En dernier, disposer les aubergines cuites et napper de sauce tomate.
- 5 - Arroser également le dessus et saupoudrer de chapelure, et l'enfourner à four moyen pendant 30 mn environ.

غراتان بالخضر

كيفية التحضير

- 1 - إغسلي وقشري الخضر، قطعيها إلى دوائر وأطهيها مع قليل من الملح في مقلاة، اتركيها تقطر.
- 2 - قطعي البصل إلى شرائح رقيقة، إطهيها في مقلاة على نار هادئة مع 3 ملاعق كبيرة زيت، تابعي الطهي حتى تصبح مصفرة. من جهة أخرى، حضري صلصلة الطماطم.
- 3 - قشري وأيشري الطماطم، ضفي الملح، الفلفل الأسود، الزعفران، السكر، الزبدة، الطماطم المركزة، الثوم المسحوق والزيت، حركي على نار هادئة مع السقي بـ الكأس شاي من الماء، اتركيها تطهي لتتحصلي على صلصلة خثرة نوعاً ما.
- 4 - إدهني مول بالزبدة، ضعي أولاً البطاطا المطهية غطيها بطبقة من البصل المطهي، غلفيها بصلصلة الطماطم واسقي بالبيضة المخففة، غطي بطبقة من القوغة، البصل، وصلصلة الطماطم دائماً مع السقي بالبيض، في الأخير، رتبي الباذنجان المطهي وغلفي بصلصلة الطماطم.
- 5 - إسقي السطح ورشي عليه الخبز المرحي، أدخله للطهي في

المقادير :

- 3 قرعة
- 2 باذنجان
- 500 غ بطاطا
- 3 طماطم
- 500 غ بصل
- 4 بيضات
- 4 سنينات ثوم
- 3 ملاعق كبيرة خبز مرحي (شابلور)
- زيت للقلي
- ملح
- فلفل اسود
- زعفران (ملون غذائي)
- 50 غ زبدة
- 1 ملعقة صغيرة سكر مسحوق
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مركزة
- 1 كأس ماء



www.cuisine4arabe.com

Gratin de chou - fleur et pommes de terre

Ingrédients :

- 1 kg de chou-fleur
- 500 g de pommes de terre
- 4 verres à eau de lait
- 4 C. à soupe de beurre
- 4 C. à soupe de farine
- 1 oignon
- Sel
- 1/2 C. à café poivre noir
- Safran à volonté
- 50 g de fromage

Préparation :

- 1 - Rincer et couper le chou-fleur en petites branches égales. Le faire cuire à l'eau salée avec un morceau de pain (pour qu'elle ne dégage pas d'odeur). Une fois cuit, l'égoutter et le mettre à part.
- 2 - Rincer et éplucher la pomme de terre, la couper en petits dés et la passer à la vapeur. Une fois cuite, la mettre dans un moule beurré. Râper l'oignon dessus, puis saupoudrer le poivre et le sel.
- 3 - Préparer une sauce béchamel avec 4 C. de beurre et 4 C. de farine, laisser fondre à feu doux, verser le lait en remuant sans arrêt, jusqu'à l'épaississement du mélange. Saler et poivrer à volonté.
- 4 - Napper les pommes de terre et l'oignon avec cette sauce.
- 5 - Recouvrir de chou-fleur et renapper le dessus du gratin de sauce béchamel.
- 6 - En dernier, disposer quelques noix de fromage, puis enfourner pendant 20 mn environ.

غراتان الكرنب والبطاطا

كيفية التحضير

- 1 - نظفي الكرنب وقطعيه إلى فروع متساوية، إطهيه في الماء المملح مع قطعة من الخبز (حتى لا يحرر الرائحة)، عند الطهي قطّليه واتركيه على جانب.
- 2 - نظفي وقشري البطاطا، قطعها إلى مكعبات صغيرة وإطهها على البخار، عند الطهي ضعها في مول مدقون بالزبدة، أيسري فوقها البصل ورشي الفلفل الأسود والملح.
- 3 - حضري صلصلة البيشاميل بـ 4 ملاعق زبدة و 4 ملاعق فرينة، أتركها تذوب على نار هادئة، أسكبي الحليب دائماً مع التحريك حتى يتخثر الخليط، ضفي الملح والفلفل الأسود إرادياً.
- 4 - غلفي البطاطا والبصل بهذه الصلصلة.
- 5 - غطيها بالكرنب وغلّفي سطح الغراتان بصلصلة البيشاميل.
- 6 - في الأخير ضعي بعض قطع الجبن، ادخليه للطهي لمدة حوالي 20 دقيقة.

المقادير :

- 1 كغ كرنب
- 500 غ بطاطا
- 4 كؤوس ماء من الحليب
- 4 ملاعق كبيرة زبدة
- 4 ملاعق كبيرة فرينة
- 1 بصلة
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- زعفران (إضافياً)
- 50 غ جبن



www.cuisine4arabe.com

Gratin d'épinards et de pommes de terre

Ingrédients :

- 6 pommes de terre
- 2 bouquets d'épinard
- 1 tête d'ail
- 3 tomates
- 2 oignons
- 3 C. à soupe de chapelure
- 1 C. à café de sucre
- 4 C. à soupe d'huile
- 50 g de beurre
- Thym
- Safran
- Sel
- Poivre
- 1 C. à café de tomate concentrée
- 1 C. à soupe de cumin
- 250 g de viande hachée
- 1 verre à thé d'eau
- 100 g de fromage fondu
- 1 bouquet de persil

Préparation :

- 1 - Faire bouillir les pommes de terre à l'eau salée, égoutter et laisser refroidir.
- 2 - Laver les épinards, les égoutter également, puis les couper en petits morceaux. Ensuite, les faire cuire à la vapeur avec la moitié de l'ail, après cuisson, les mettre dans une poêle avec un peu d'huile, 1 oignon râpé, 1 tomate moyenne, le reste de l'ail, le sel, le poivre, le safran et le cumin. Poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 - Dans une casserole, préparer une sauce tomate : mettre les tomates, le sucre, l'huile, le beurre, l'ail (2 gousses), le safran, le poivre, le sel, et la C. à café de tomate concentrée. Arroser d'eau et faire cuire à feu très doux pendant 15 mn environ, en ajoutant la viande hachée. Bien mélanger pour assurer la cuisson de la viande hachée.
- 4 - Hors du feu, ajouter le bouquet de persil. Beurrer un moule à gratin, disposer les pommes de terre râpées, couvrir de quelques noisettes de fromage, mettre dessus les épinards, napper de sauce tomate et saupoudrer de chapelure.
- 5 - Enfourner pendant 20 mn environ.

غراتان السبانخ والبطاطا

كيفية التحضير

- 1 - قومي بغلي البطاطا في الماء المملح، قطريها واتركيها تبرد.
- 2 - اغسلي السبانخ، قطريها وقطعيها إلى قطع صغيرة، إطهيا على البخار مع نصف رأس ثوم، عند الطهي ضعها في المقلاة مع قليل من الزيت، البصل المبشور، حبة طماطم متوسطة، الثوم المتبقية، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران والكمون، تايبي الطهي مع التحريك من وقت لآخر حتى يصبح ليذا.
- 3 - حضري صلصلة الطماطم : في قدر ضعي الطماطم، السكر، الزيت، الزبدة، الثوم (2 سنينات)، الزعفران، الفلفل الأسود، الملح، الزعيترة وملعقة الطماطم المركزة، اسقي بالماء واتركيها تطهى على فرن جدهادىء لمدة 15 دقيقة تقريباً، أضيفي اللحم المرحي وحركي جيداً لتضعتي طهيها.
- 4 - إنزعي من الفرن، أضيفي ربة المعدنوس، إدهني مول الغراتان بالزبدة، ضعي البطاطا المبشورة، غطيها ببضع قطع من الجبن، ضعي على السطح السبانخ، غطيها بصلصلة الطماطم وثنوري الخبز المرحي.
- 5 - أتركيها تطهى لمدة 20 دقيقة تقريباً.

المقادير :

- 6 حبات بطاطا
- 2 ربات سلق (سبانخ)
- 1 رأس ثوم
- 3 حبات طماطم
- 2 بصل
- 3 ملاعق كبيرة خبز مرحي
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 50 غ زبدة
- زعيترة
- زعفران
- ملح
- فلفل اسود
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مصبرة
- 1 ملعقة كبيرة كمون
- 250 غ لحم مرحي
- 1 كأس شاي ماء
- 100 غ جبن طري
- 1 ربة معدنوس



www.cuisine4arabe.com

Soufflé de pommes de terre

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 6 œufs
- 100 g de beurre
- 200 g de fromage
- Sel
- 1/2 C. à café de poivre
- 1 sachet de safran
- 1 oignon

Préparation :

- 1 - Dans une terrine, mélanger la pomme de terre réduite en purée avec le beurre et les œufs.
- 2 - Bien battre pour que le mélange soit léger, puis incorporer l'oignon râpé, le sel, le poivre et le safran.
- 3 - Beurrer un moule à soufflé, verser le tout et glisser des morceaux de fromage dans le mélange.
- 4 - Enfourner à four moyen pendant 20 mn environ, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

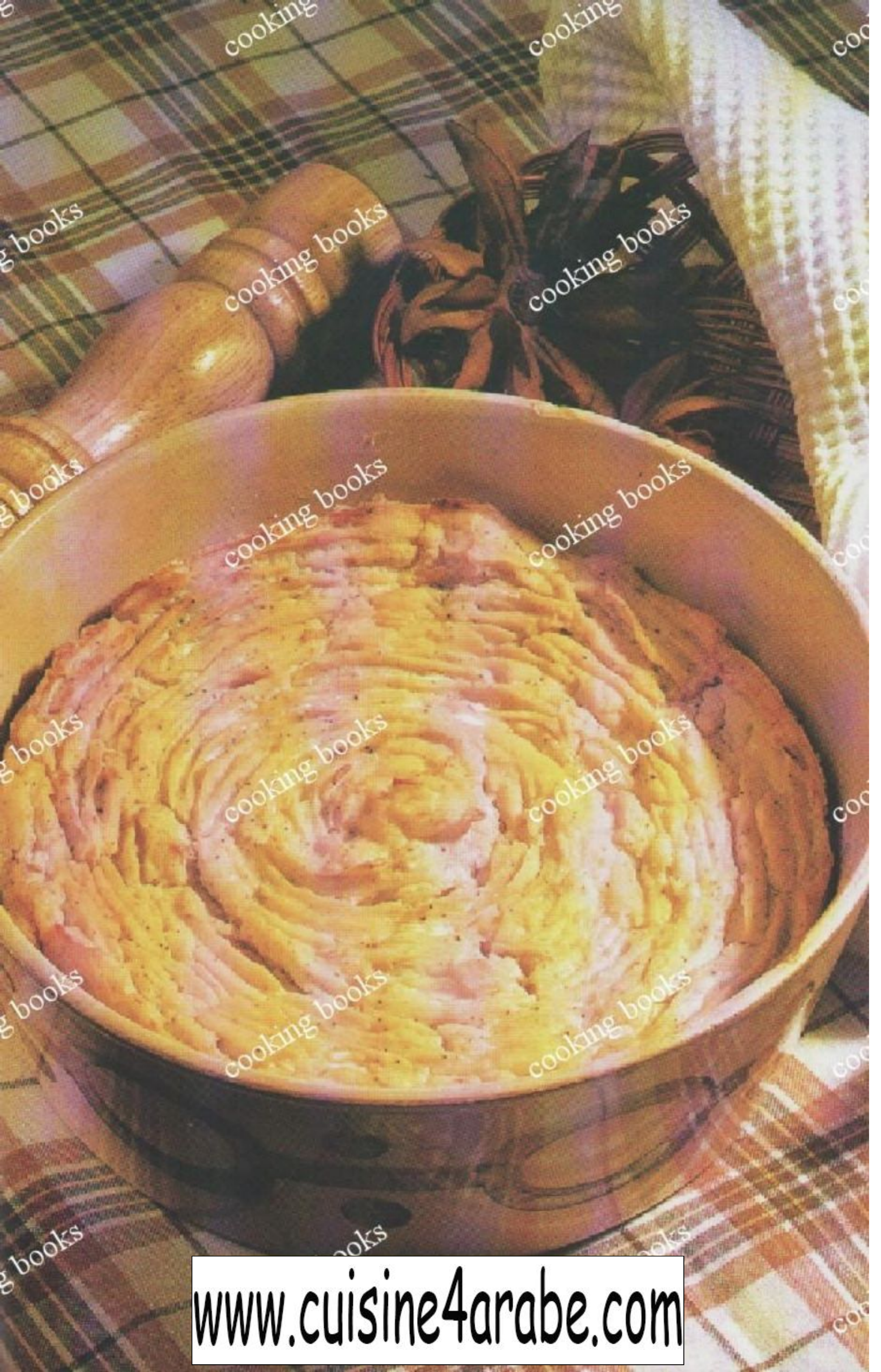
سوفلي بالبطاطا

كيفية التحضير

المقادير :

- 1 - في إناء، إخلطي البطاطا المرحية مع الزبدة والبيض.
- 2 - إخفقي جيداً ليصبح الخليط خفيفاً، ضفي البصل المبشور، الملح، الفلفل الأسود والزعفران.
- 3 - إدھني بالزبدة مول السوفلي، أسكبي الخليط و ضفي إليه قطع الجبن.
- 4 - ادخليه للطهي في فرن متوسط لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى يصبح السطح ذهبياً قليلاً.

- 1 كغ بطاطا
- 6 بيضات
- 100 غ زبدة
- 200 غ جبن طري
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 كيس زعفران
- 1 بصلة



www.cuisine4arabe.com

Quiche au thon

Ingrédients :

Pâte :

- 6 feuilles de diouls
- 50 g de beurre

Farce :

- 2 boîtes de thon à l'huile
- 6 C. à soupe de mayonnaise
- 3 petits oignons finement coupés
- 4 œufs
- 8 C. à soupe de crème fraîche
- 120 g de fromage fondu
- 1 bon bouquet de persil
- Sel
- 1/2 C. à café de poivre
- 1/2 boîte de maïs

Préparation :

Pâte :

1 - Beurrer toutes les feuilles de diouls, en les superposant dans un moule beurré.

Farce :

2 - Dans un récipient, mélanger le thon, la mayonnaise, les oignons finement coupés, les œufs légèrement battus, le maïs, la crème fraîche, le fromage, le persil, le poivre et le sel.

3 - Battre le tout de haut en bas, puis verser la préparation obtenue dans les feuilles de diouls beurrés, et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée et qu'elles soient fermes au toucher.

كيش بالتونة

كيفية التحضير

العجينة :

1 - إدهني بالزبدة كل أوراق الديول ورتبها في مول مدهون بالزبدة.

الحشو :

2 - في وعاء، إخلطي التونة، المايونيز، البصل المقطع رقيق، البيض المخفوق قليلا، الذرة، القشدة الطازجة، الجبن، المعدنوس، الفلفل الأسود والملح.

3 - إخفقي الكل من الأعلى إلى الأسفل. أسكبي الخليط على أوراق الديول المدهونة، أدخليه للطهي حتى يصبح ذهبيا ومتماسكا عند لمس.

المقادير :

العجينة:

- 6 وريقات ديول
- 50 غ زبدة

الحشو:

- 6 علب تونة بالزيت
- 6 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 بصلات صغيرة مقطعة رقيق
- 4 بيضات
- 8 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 120 غ جبن طري
- اربطة معدنوس
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 علبة ذرى



www.cuisine4arabe.com

Gratin au poulet

Ingrédients :

- 125 g de champignons coupés
- 1 oignon
- 60 g de beurre
- 3 carottes
- 3 courgettes
- 60 g de farine
- 5 C. à soupe de crème fraîche
- 1/2 verre d'eau
- 400 g de poulet cuit et coupé en dés
- Sel
- Poivre à volonté
- 1 cube goût poulet

Préparation :

- 1 - Faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter les champignons, les carottes et les courgettes grossièrement râpées. Additionner la farine, le sel et le poivre, sans cesser de remuer. Verser ensuite le liquide (eau + goût poulet) et laisser cuire à petit feu jusqu'à épaississement du liquide.
- 2 - En dernier, ajouter le poulet cuit et coupé en petits morceaux ainsi que la crème fraîche, saler et poivrer à nouveau, et bien remuer délicatement pour que les légumes puissent garder leur forme.
- 3 - Beurrer un moule, y verser le mélange et enfourner à four doux pendant 30 mn environ, jusqu'à ce que le dessus prenne couleur.

غراتان الدجاج

كيفية التحضير

- 1 - قلّي البصل في الزبدة، ضفي الفقع، الجزر، القرعة المبشورة بشكل خشن، ضفي الفريشة، الملح والفلفل الأسود مع الإستمرار في التحريك أسكبي الخليط (ماء + نكهة الدجاج)، أتركه يطهى على نار هادئة حتى يتخثر السائل.
- 2 - في الأخير ضفي الدجاج المطهي والمقطع إلى قطع صغيرة والقشدة الطازجة، ضفي الملح والفلفل الأسود من جديد، حرّكي جيداً برفق لتحافظ الخضرة على شكلها.
- 3 - إدھني مول بالزبدة، أسكبي الخليط وأتركه يطهى لمدة 30 دقيقة تقريباً حتى يكسب السطح اللون الذهبي.

المقادير :

- 125 غ فقع مقطع
- ابصلة
- 60 غ زبدة
- 3 جزر
- 3 قرعة
- 60 غ فريشة
- 5 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 1/2 كاس ماء
- 400 غ دجاج مطهي ومقطع إلى مكعبات
- ملح
- فلفل أسود إرادياً
- نكهة الدجاج



www.cuisine4arabe.com

Quiche aux poivrons

Ingrédients :

Pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 2 bonnes pincées de sel
- Eau glacée au besoin
- 1 œuf
- 1 pincée de levure chimique

Farce :

- 2 poivrons
- 2 œufs
- 5 C. à soupe de crème fraîche
- 1 verre à thé de lait
- 1 C. à soupe de moutarde
- 1 bon bouquet de persil
- Sel
- Poivre noir à volonté

Préparation :

Pâte :

1 - Préparer une pâte brisée cuite.

Farce :

2 - Dans une poêle, faire fondre les poivrons coupés en fines rondelles, puis les disposer sur la pâte cuite.

3 - Dans un récipient, mélanger le lait, la crème fraîche, les œufs un à un, le persil, la moutarde, le sel et le poivre.

Bien mélanger afin d'obtenir une crème assez liquide, puis verser cette dernière sur les poivrons, et faire cuire pendant 25 mn environ, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et ferme au toucher.

كيش بالطرشي

كيفية التحضير

العجينة :

1 - حضري بات بريزي مطهية.

الحشو :

2 - في مقلاة ذبلي الطرشي المقطع إلى دوائر رقيقة، ضعيه على العجينة المطهية.

3 - في وعاء، إخلطي الحليب، القشدة الطازجة، البيض الواحدة تلو الأخرى، المعدنوس، الخردل، الملح والفلفل الأسود، إخلطي جيداً للحصول على كريمة سائلة قليلاً، أسكيها على الطرشي وأدخليها للطهي لمدة 25 دقيقة تقريباً حتى يصبح السطح ذهبياً ومتناسكاً عند اللمس.

المقادير :

العجينة :

- 250 غ فريزة
- 125 غ زبدة
- 2 قروصات ملح
- ماء بارد للضرورة
- 1 بيضة
- 1 قروصة خميرة كميائية

الحشو :

- 2 حبات طرشي (فلفل حلو)
- 2 بيضات
- 5 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 1 كأس شاي حليب
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 1 ربطة معدنوس
- ملح
- فلفل أسود إرادية



www.cuisine4arabe.com

Gratin à la mie de pain et la sauce tomate

Ingrédients :

- 500 g de viande hachée
- 1 verre à eau de chapelure
- 1 verre à eau de lait bouilli
- 1 œuf
- 1 oignon
- 3 C. à soupe de sauce tomate
- Persil
- Sel
- Poivre à volonté
- 200 g de pâté
- 6 pommes de terre moyennes
- 50 g de beurre ramolli

Préparation :

- 1 - Dans un récipient, mélanger la viande, la chapelure, le lait bouilli, l'œuf, la sauce tomate, l'oignon râpé, le sel, le persil et le poivre à volonté.
- 2 - Beurrer un moule à cake, tapisser toute la surface de pâté, étendre dessus le mélange (chapelure et viande), puis enfourner pendant 15 mn environ, afin d'assurer la cuisson de la viande.
- 3 - Entre temps, réduire les pommes de terre en purée, en ajoutant 50 g de beurre ramolli, le sel, le poivre, 1 petit oignon râpé. Bien mélanger le tout.
- 4 - Etaler les pommes de terre sur le mélange (chapelure et viande), puis réenfournier, jusqu'à ce que le gratin prenne couleur.

غراتان بلب الخبز وصلصة الطماطم

كيفية التحضير

- 1 - في وعاء، إخلطي اللحم، الخبز المرحي، الحليب المغلي، البيض، صلصة الطماطم، البصل المبشور، الملح، الفلفل الأسود إرادياً والمعدنوس.
- 2 - إدهني مول الكيك بالزبدة، إفرشي كل السطح بالباتي، ضعي فوقه الخليط (الخبز المرحي واللحم)، ادخليه للفرن لمدة 15 دقيقة حتى يطهى اللحم.
- 3 - من جهة أخرى، إسحقي البطاطا بإضافة 50 غ زبدة طرية، ملح، فلفل أسود، ا حبة بصل مبشورة، إخلطي جيداً.
- 4 - إفرشي البطاطا على الخليط (الخبز المرحي واللحم)، ادخليه للطهي مرة أخرى حتى يكسب اللون الذهبي.

المقادير :

- 500 غ لحم مرعي
- 1 كأس ماء خبز مرعي
- 1 كأس ماء حليب مغلي
- بيضة
- ابصلة
- 3 ملاعق كبيرة صلصة طماطم
- معدنوس
- ملح
- فلفل أسود إرادياً
- 200 غ باتي
- 6 حبيبات بطاطا متوسطة
- 50 غ زبدة طرية



www.cuisine4arabe.com

Quiche à l'oignon

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 6 feuilles de diouls beurrées et tapissées dans un moule à quiche.

Pour la farce :

- 6 oignons
- 2 C. à soupe de beurre
- 1 C. à soupe de moutarde
- 3 œufs
- 6 C. à soupe de crème fraîche
- Sel
- Poivre à volonté
- 100 g de fromage fondu

Préparation :

Pour la farce :

1 - Dans une poêle, faire cuire les oignons à feu doux dans le beurre fondu, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Laisser refroidir.

2 - Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème fraîche, en ajoutant la moutarde, le sel, le poivre et le fromage. Bien mélanger, puis incorporer les oignons cuits, sans cesser de remuer.

3 - Verser la préparation dans les feuilles de diouls beurrées, puis enfourner pendant 25 mn environ, jusqu'à ce que ce soit légèrement doré et ferme au toucher.

كيش بالبصل

كيفية التحضير

الحشو:

- 1 - في مقلاة، ذوبي الزبدة لطهي البصل على نار هادئة مع التحريك حتى يصبح ليناً وذهيباً، أتركه يبرد.
- 2 - في كوب، اخفقي البيض مع القشدة الطازجة بإضافة الخردل، الملح، الفلفل الأسود، الجبن، إخلطي جيداً ثم ضفي البصل المطهي دون التوقف عن التحريك.
- 3 - أسكيبي الخليط على أوراق الديول المدهونة بالزبدة، ادخلي للطهي لمدة حوالي 25 دقيقة، حتى يصبح ذهبياً نوعاً ما ومتماسكاً عند اللمس.

المقادير :

العجينة:

- 6 وريقات ديول مدهونة بالزبدة ومفروشة في مول الكيش

الحشو:

- 6 بصل
- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 3 بيضات
- 6 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- ملح
- فلفل أسود إرادي
- 100 غ جبن طري



Quiche aux épinards

Ingrédients :

Pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 bonne pincée de sel
- Eau glacée au besoin

Farce :

- 2 bonnes boîtes d'épinards cuits (300 g environ)
- 250 g de fromage fondu
- 3 œufs
- 4 C. à soupe de crème fraîche
- 1 verre à thé de lait
- 1/2 C. à café de noix de muscade
- 2 oignons hachés
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de cumin
- 1 tomate
- 1 tête d'ail
- Poivre noir
- Sel
- Safran

Préparation :

Pâte :

1 - Préparer une pâte brisée.

Farce :

2 - Laver et couper finement les épinards, les faire cuire à la vapeur avec 6 gousses d'ail, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, en couvrant le dessus, pour une bonne cuisson.

3 - Après cuisson, les mettre dans une poêle avec 4 C. d'huile, 1 C. à café de cumin, 1 C. à café de sel, 1/2 C. à café de poivre, 1 C. de safran, 1 oignon râpé, 4 gousses d'ail et 1 tomate râpée.

4 - Faire cuire à feu doux pendant 15 mn environ. Hors du feu, incorporer à ce mélange le fromage, l'autre oignon râpé, les œufs légèrement battus, la crème fraîche, le lait et la noix de muscade. Saler et poivrer, mélanger légèrement, puis verser le tout dans la pâte déjà cuite.

5 - Enfourner pendant 30 mn environ, jusqu'à ce que ce soit légèrement doré et ferme au toucher.

كيش بالسبانخ

كيفية التحضير

العجينة :

1 - حضري بات بريزي، مثل الكيفيات الأخرى.

الحشو :

- 2 - اغسلي السبانخ وقطعيها بشكل رقيق، إطهيا على البخار مع 6 سمينات ثوم، غطي السطح جيداً لضمان طهيها حتى تصبح لينة.
- 3 - بعد الطهي ضعها في مقلاة مع 4 ملاعق زيت، ملعقة صغيرة كمون، ملح، 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود، زعفران، 1 بصلة مبشورة، 4 سمينات ثوم و حبة طماطم مبشورة.
- 4 - حركي على نار هادئة لمدة حوالي 15 دقيقة، إنزععي من الفون و ضفي له الجبن، حبة البصل الأخرى المبشورة، البيض المخفوق قليلاً، الفشة الطازجة، الحليب، جوزة الطيب، الملح و الفلفل الأسود، إخلطي الكل برفق ثم اسكبيه على العجينة المطهية.
- 5 - ادخليه للطهي لمدة حوالي 30 دقيقة، حتى يصبح مذهباً قليلاً و متماسكاً عند لمس.

المقادير :

العجينة :

- 250 غ فريزة
- 125 غ زبدة
- اقرصة ملح
- ماء بارد عند الضرورة

الحشو :

- 2 طاب سبانخ مطهية (حوالي 300 غ)
- 250 غ جبن طري
- 3 بيضات
- 4 ملاعق كبيرة فتشة طازجة
- 1 كأس شاي حليب
- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 2 حبات بصل مبشورة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 طماطم
- 4 سمينات ثوم
- فلفل أسود
- ملح
- زعفران



www.cuisine4arabe.com

Quiche à la viande hachée

Ingrédients :

Pâte:

- 250 g de farine
- 125 g de beurre ramolli
- 2 pincées de sel
- Eau glacée au besoin

Farce :

- 3 verres à eau de lait
- 3 C. à soupe de farine
- 1 C. à café de sel
- 3 C. à soupe de beurre
- 300 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 1/2 verre à thé d'eau
- 1 C. à soupe de beurre
- 1/3 de C. à café de (cannelle, gingembre, kababa, poivre noir, noix de muscade)
- 100 g de fromage fondu
- 1 œuf

Préparation :

Pâte :

1 - Préparer une pâte brisée de préférence la veille ou la matinée.

Farce :

2 - Dans une poêle, faire cuire la viande hachée avec l'oignon, le persil, le sel, l'eau, le beurre et les épices (cannelle, kababa, poivre noir, gingembre). Ajouter l'œuf sans arrêter de mélanger, puis réserver.

3 - Dans une casserole, faire fondre le beurre avec la farine et les épices. Mélanger le tout sur feu doux en ajoutant le lait, jusqu'à épaississement.

4 - Hors du feu, ajouter le fromage fondu et la viande hachée cuite.

5 - Verser l'ensemble sur la pâte cuite (demi cuisson).

6 - Enfourner pendant 15 mn jusqu'à ce que le dessus soit doré.

كيش باللحم المرحي

المقادير :

العجينة:

- 250 غ فريضة
- 125 غ زبدة طرية
- 2 قروشات ملح
- ماء بارد عند الضرورة

الحشو:

- 300 غ لحم مرحي
- 1 بصلة
- 1 دجاجة معدنوس
- 1/2 كأس شاي ماء
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/3 ملعقة صغيرة (قرقة، سكتنجبير، كياية، فلفل أسود، جوزة الطيب)
- 100 غ جبن طري
- 1 بيضة

كيفية التحضير

العجينة:

1 - حضري بات بريزي، من الأفضل صباحاً أو ليلة من قبل.

الحشو:

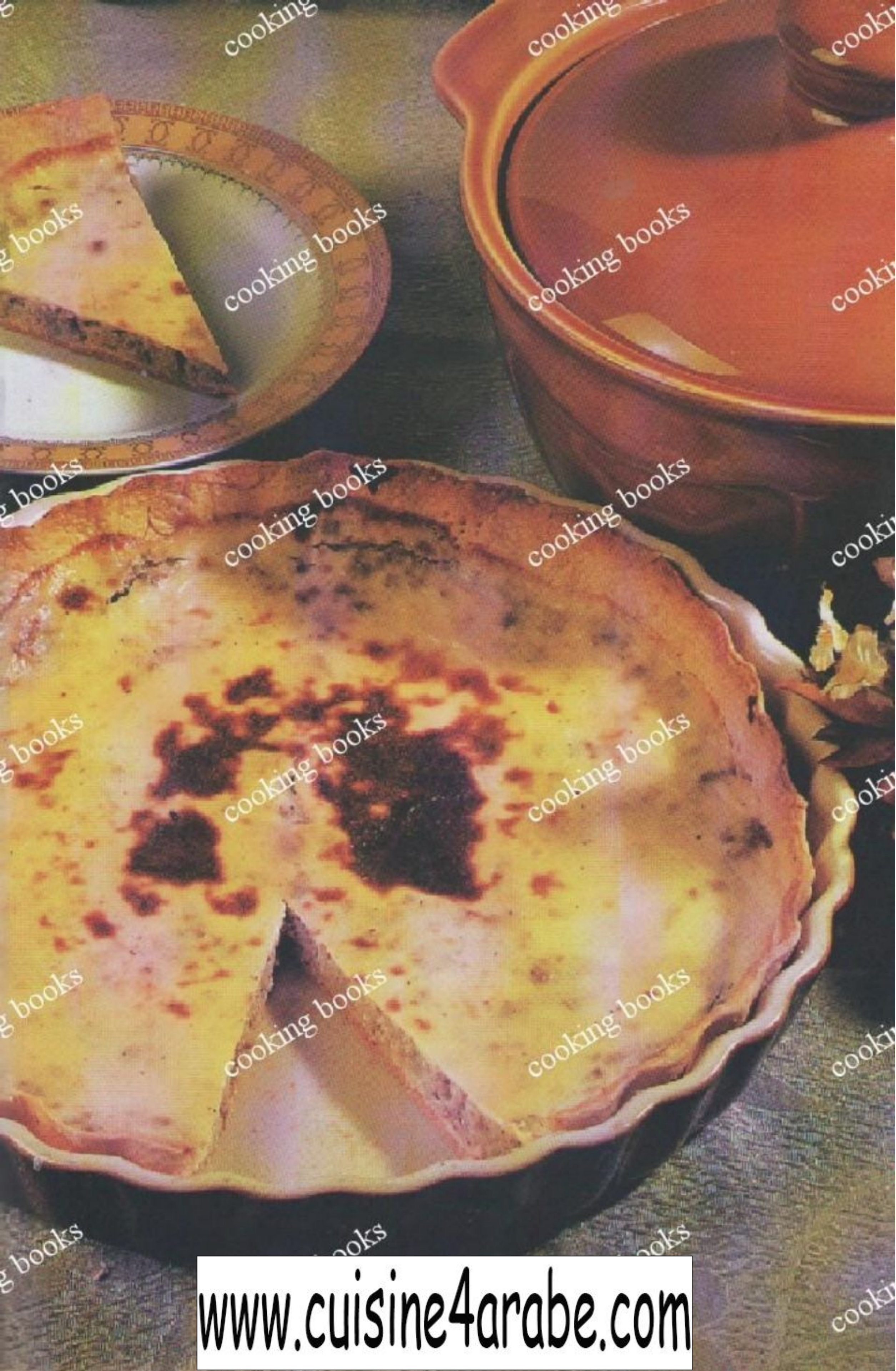
2 - في مقلاة، قللي اللحم المرحي مع البصل، المعدنوس، الماء، الزبدة والعقاقير (قرقة، كياية، فلفل أسود، سكتنجبير) ضفي حبة بيض مع الإستمرار في التحريك، ضعيه على جانب.

3 - في قدر صغير، ذوبي الزبدة مع الفريضة، حركي واسكبي الحليب، الملح، الفلفل الأسود، جوزة الطيب، حركي الكل على نار هادئة حتى يتخثر الخليط.

4 - إنزعي من الفرن، ضفي الجبن الطوي واللحم المرحي المطهي.

5 - أسكبي الخليط على العجينة المطوية (نصف طهي).

6 - أدخليه للطهي لمدة 15 دقيقة حتى يصبح السطح ذهبياً.



www.cuisine4arabe.com



Quiche à l'oignon



Quiche aux épinards



Quiche à la viande hachée



Quiche aux aricots verts et aux petits pois



Gratin de pommes de terre et à la viande hachée



Gratin aux pommes de terre et aux légumes



Quiche à la viande de veau



Gratin à la dinde



Soufflé au poulet



Gratin au pâté

43 - كيش بالبصل

45 - كيش بالمسبانخ

47 - كيش باللحم المرعي

49 - كيش باللوبياء الخضراء والجلبانة

51 - غراتان البطاطا واللحم المرعي

53 - غراتان البطاطا والخضر

55 - كيش بلحم البقر

57 - غراتان بالديك الرومي

59 - سوفلي بالدجاج

23 - كيش بالجزر

25 - كيش بالقرعة والكامبوية

27 - غراتان بالخضر

29 - غراتان بالكرنجبو البطاطا

31 - غراتان المسبانخ والبطاطا

33 - سوفلي بالبطاطا

35 - كيش بالتونة

37 - غراتان الدجاج

39 - كيش بالطرشي

3 - كيش بالباتي

5 - كيش بالبسباس

7 - كيش بالديك الرومي

9 - كيش بالدجاج

11 - كيش بالفقاع

13 - كيش بالقرنوب

15 - كيش بالمرلون

17 - كيش بالزيتون

19 - كيش بالخرشوف

21 - كيش بالبادنجان

Quiche aux haricots verts et aux petits pois

Ingrédients :

Pâte :

- 6 feuilles de diouls
- 50 g de beurre

Farce :

- 300 g de petits pois
- 300 g d'haricots verts
- 1 C. à soupe d'huile
- 2 C. à café de carvi
- 5 œufs
- 10 C. à soupe de crème fraîche
- 2 verres à thé de lait
- 3 oignons
- 2 C. à soupe de farine
- Sel
- 1/2 C. à café poivre noir

Préparation :

Pâte :

1 - Beurrer les feuilles de diouls, en les superposant dans un moule à quiche beurré.

Farce :

2 - Faire cuire les deux légumes en même temps à la vapeur (ou les faire bouillir dans de l'eau salée), avec un oignon coupé en quatre et un peu de poivre.

3 - Après cuisson, bien les égoutter, puis les faire sauter à la poêle huilée, avec le carvi.

4 - Entre temps, mélanger dans un bol les œufs, la crème fraîche, le lait, la farine et le reste d'oignon haché (ou râpé). Saler et poivrer, bien mélanger le tout, puis verser sur les légumes disposés sur les feuilles de diouls.

5 - Enfourner à four moyen, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

كيش باللوبياء الخضراء والجلبانة

المقادير :

العجينة :

- 6 وريقات ديول
- 50 غ زبدة

الحشو :

- 300 غ جببانة
- 300 غ لوبياء خضراء
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ملاعق صغيرتين كروية
- 5 بيضات
- 10 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 2 كاسين شاي حليب
- 3 حبات بصل
- 3 ملاعق كبيرة فريئة
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود

كيفية التحضير

العجينة :

1 - إدعني بالزبدة أوراق الديول وضعيها في مول الكيش مدهون بالزبدة (الواحدة فوق الأخرى).

الحشو :

- 2 - قومي بطهي الخضار على البخار أو قومي بغليها في ماء مملح مع حبة بصل مقطعة إلى أربعة وقليل من الفلفل الأسود.
- 3 - عند الطهي قطريها لقلها في مقلاة مدهونة بالزيت والكروية.
- 4 - من جهة أخرى، إخلطي في كروب البيض، القشدة الطازجة، الحليب، الفريئة، البصل المرحي أو العيشور المتبقي، ضفي الملح والفلفل الأسود، إخلطي الكل جيداً واسكبيه على الخضار الموضوعة على أوراق الديول.
- 5 - ادخليه للطهي في فرن متوسط حتى يصبح السطح ذهبياً ومتماسكاً عند اللمس.



www.cuisine4arabe.com

Gratin aux pommes de terre et à la viande hachée

Ingrédients :

- 2 oignons
- 500 g de viande hachée
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 C. à soupe d'huile
- 1/4 de C. à café de noix de muscade
- 4 pommes de terre
- 2 C. à soupe d'huile
- 250 g de fromage fondu
- 2 tomates
- 4 verres à eau de lait
- 4 C. à soupe de farine
- 4 C. à soupe de beurre
- Sel
- Poivre à volonté

Préparation :

- 1 - Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans l'huile, à petit feu. Ajouter la viande, l'ail, la tomate, la feuille de laurier, le sel et le poivre, puis laisser cuire un moment en mélangeant.
- 2 - Faire cuire les pommes de terre coupées en dés dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter et les réduire en purée.
- 3 - Dans une autre poêle, faire frire les pommes de terre coupées en rondelles jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les retirer et les égoutter.
- 4 - Entre temps, préparer une sauce béchamel, avec le beurre, la farine et le lait préalablement versé dans une casserole, à petit feu.
- 5 - Laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Incorporer ensuite le sel, le poivre et la noix de muscade, sans cesser de tourner.
- 6 - Dans un plat beurré allant au four, superposer des couches de tranches de pommes de terre frites et de mélange de viande, étendre la purée de pomme de terre par-dessus, verser la sauce béchamel et saupoudrer de fromage.
- 7 - Enfourner pendant 40mn environ, jusqu'à ce que le gratin prenne couleur.

غراتان البطاطا واللحم المرحي

المقادير :

- 2 بصل
- 500 غ لحم مرحي
- 2 سنينات ثوم
- 1 وريقة رند
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 4 حبيبات بطاطا
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 250 غ جبن طري
- 2 طماطم
- 4 كؤوس ماء من الحليب
- 4 ملاعق كبيرة فريفة
- 4 ملاعق كبيرة زبدة
- ملح
- فلفل أسود إرادياً

كيفية التحضير

- 1 - في مقلاة، ذبلي البصل في الزيت على نار هادئة، ضفي اللحم، الثوم، الطماطم، ورقة الرند، الملح، الفلفل الأسود، أتركيه يطهى قليلاً مع التحريك.
- 2 - قومي بطهي البطاطا المقطعة إلى مكعبات في ماء مملح، قطريها واسحقيها.
- 3 - في مقلاة أخرى، قومي بقلي البطاطا المقطعة إلى دوائر حتى تصبح ذهبية، إنزعجها وقطريها.
- 4 - من جهة أخرى، حضري صلصلة البيشاميل بـ 4 ملاعق زبدة، الفريفة والحليب الموجود في قدر موضوع على نار هادئة.
- 5 - أتركيها تطهى حتى تتخثر الصلصلة، ضفي الملح، الفلفل الأسود، جوزة الطيب دون التوقف عن التحريك.
- 6 - في صحن خاص بالفرن مدهون بالزبدة، رتبي طبقات من شرائح البطاطا المقلية ومن خليط اللحم، إفرشي على السطح البطاطا المرحية، أسكي صلصلة البيشاميل وذري الجبن.



www.cuisine4arabe.com

Gratin aux pommes de terre et aux légumes

Ingrédients :

- 2 oignons
- 1 C. à soupe de farine
- 500 g de viande hachée
- 1 c. à soupe d'huile
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 C. à café de sucre
- 1 C. à café de tomate concentrée
- 1/2 C. de colorant alimentaire (safran)
- 2 carottes
- 200 g de petits pois
- 2 courgettes
- 1/2 C. à café de thym
- 4 pommes de terre
- 3 C. à soupe de crème fraîche
- 1 C. à soupe de beurre
- 1 verre à thé d'eau
- Sel
- Poivre noir

Préparation :

- 1 - Faire cuire la viande hachée avec l'oignon (comme pour le bourek).
- 2 - Préparer une sauce tomate avec les 3 tomates, l'ail, la tomate concentrée, le sucre, le beurre, le poivre, le sel, le safran, le thym et l'huile. Les faire cuire également à feu doux pendant 20 mn environ, avec 1 verre à thé d'eau.
- 3 - Laver et couper les légumes en petits dés, les faire ensuite cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis les mélanger à la viande hachée.
- 4 - Réduire les pommes de terre en purée, incorporer la crème fraîche en tournant, saler et poivrer.
- 5 - Dans un moule beurré allant au four, disposer en premier le mélange de viande hachée et de légumes, puis recouvrir de pommes de terre et enfourner jusqu'à ce que ce soit légèrement doré

غراتان البطاطا والخضر

كيفية التحضير

المقادير :

- 1 - قومي بطهي اللحم المرحي مع البصل (مثل البوراك).
- 2 - حضري صلصلة الطماطم بـ 3 حبات طماطم، الثوم، الطماطم المصبرة، السكر، الزبدة، الفلفل الأسود، الملح، الزعفران، الزيترة والزيت ثم قومي بطهيها على نار هادئة مع كأس شاي ماء لمدة حوالي 20 دقيقة.
- 3 - اغسلي وقطعي الخضر إلى مكعبات، ثم قومي بطهيها على البخار حتى تصبح لينة، ثم اضيفيها إلى اللحم المرحي.
- 4 - إرحي البطاطا، ضفي لها القشدة الطازجة مع التحريك، ثم ضفي الملح والفلفل الأسود.
- 5 - في مول مدهون بالزبدة خاص بالفون، ضعي أولاً خليط اللحم المرحي والخضر، غطيه بالبطاطا وأطبيه حتى يصبح ذهبياً.

- 2 حبات بصل
- 1 ملعقة كبيرة فريسة
- 500 غ لحم مرحي
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 3 حبات طماطم
- 3 سنينات ثوم
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مصبرة
- 1/2 1 ملعقة ملون غذائي (زعفران)
- 2 حبات جزر
- 200 غ جليانة
- 2 حبات قروعة
- 1/2 1 ملعقة صغيرة زيترة
- 4 حبات بطاطا
- 3 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 كأس شاي ماء
- ملح
- فلفل أسود



www.cuisine4arabe.com

Quiche à la viande de veau

Ingrédients :

Pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel
- Eau glacée au besoin

Farce :

- 500 g de viande de veau
- 160 g de fromage fondu
- 3 œufs
- 2 oignons
- 5 C. à soupe de crème fraîche
- Sel
- Poivre

Préparation :

Pâte :

1 - Préparer la pâte de préférence la veille, ou quelques heures auparavant : frotter la farine, le sel et le beurre entre les mains jusqu'à obtenir une pâte ferme, ajouter de l'eau glacée au besoin.

2 - Abaisser cette dernière à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis foncer un moule à quiche. Piquer ensuite toute la surface à la fourchette et enfourner jusqu'à ce qu'elle prenne couleur.

Farce :

3 - Dans un saladier, mélanger le fromage, la crème fraîche et les œufs. Bien battre afin d'obtenir un mélange lisse, puis ajouter les oignons râpés, le sel, le poivre et la viande cuite coupée en petits morceaux.

4 - Verser l'ensemble sur la pâte déjà cuite, et enfourner pendant 20 mn environ, jusqu'à ce que le dessus soit doré et ferme au toucher.

كيش بلحم البقر

كيفية التحضير

العجينة:

- 1 - حضري العجينة من الأفضل ليلة أو بضع ساعات من قبل :
حكّي بين كفّيك الفرينة، الملح والزبدة، ضفي الماء البارد عند الضرورة، حتى تتحصلي على عجينة متماسكة.
- 2 - أبسطي هذه الأخيرة بواسطة الحلال، إفرشيها في مول الكيش، أتقبي السطح بالشوكة وأدخليها للطهي حتى تكسب اللون الذهبي.

الحشو:

- 3 - في وعاء، إخلطي الجبن، القشدة، البيض، إخفقي جيداً حتى تتحصلي على خليط أملس، ضفي البصل المبشور، الملح، الفلفل الأسود واللحم المطهي المتناح إلى قطع صغيرة.
- 4 - أسكبي الخليط على العجينة المعامية مسبقاً وأدخليها للطهي لمدة حوالي 20 دقيقة حتى يصبح السطح ذهبياً ومتماسكاً عند اللمس.

المقادير :

العجينة:

- 250 غ فرينة
- 125 غ زبدة
- 1 قرصة ملح
- ماء بارد للضرورة

الحشو:

- 500 غ لحم البقر
- 160 غ جبن طري
- 3 بيضات
- 2 بصل
- 5 ملاعق كبيرة قشدة ملاوجة
- ملح
- فلفل اسود



www.cuisine4arabe.com

Gratin à la dinde

Ingrédients :

- 3 œufs
- 150 g de fromage fondu
- 2 C. à soupe de farine
- 2 C. à soupe de beurre
- 1 verre à thé et demi de lait.
- 1 C. à soupe de moutarde
- 250 g de dinde (escalope).
- 100 g champignons
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de chapelure
- Sel
- Poivre

Préparation :

- 1 - Faire fondre le beurre dans une poêle, puis ajouter la farine et cuire pendant 1 mn, en remuant.
- 2 - Sans arrêter de remuer, ajouter progressivement le lait, jusqu'à obtenir un mélange lisse. Saler et poivrer, puis faire cuire, toujours en remuant, jusqu'à épaississement du mélange.
- 3 - Hors du feu, incorporer les jaunes d'œufs en battant jusqu'à ce que ce soit lisse, puis ajouter le fromage et la moutarde.
- 4 - Dans une autre poêle, faire cuire les petits morceaux de dinde dans l'huile. Une fois cuits, additionner les champignons. Saler et poivrer, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la préparation soit tendre.
- 5 - Y verser ensuite le premier mélange, puis incorporer en dernier les blancs d'œufs montés en neige.
- 6 - Verser le tout dans un moule beurré, puis enfourner jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et ferme au toucher.

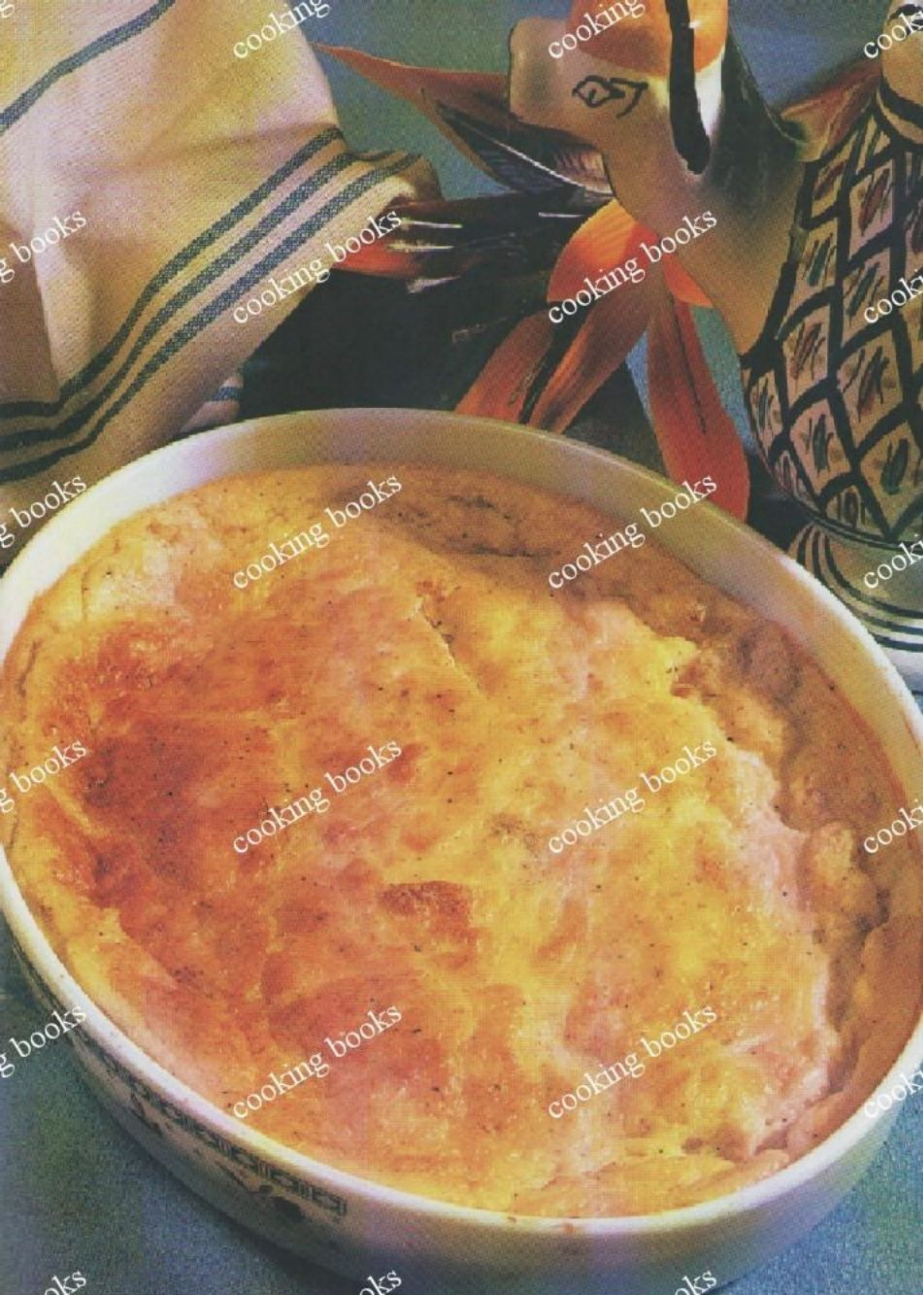
غراتان بالديك الرومي

كيفية التحضير

- 1 - في مقلاة، ذوبي الزبدة، ضفي الفريئة واطهي لمدة 1 دقيقة مع التحريك.
- 2 - ضفي الحليب تدريجياً مع التحريك حتى يصبح أملساً، ثم الملح والفلفل الأسود، إطهيه مع التحريك حتى يتخثر الخليط.
- 3 - إنزعي من الفرن، ضفي صفار البيض مع الخفق حتى يصبح أملساً، ضفي الجبن والخردل.
- 4 - في مقلاة أخرى، قومي بطهي قطع الديك الرومي في الزيت، عند الطهي ضفي الفقاع، الملح والفلفل الأسود، إستعري في الطهي حتى يصبح ليناً.
- 5 - أسكي الخليط الأول على قطع الديك الرومي والفقاع، في الأخير، ضفي بياض البيض المخفوق كالنلج.
- 6 - أسكي الكل في مول مدهون بالزبدة و أدخليه للطهي حتى يصبح السطح ذهبياً نوعاً ما ومتماسكاً عند لمس.

المقادير :

- 3 بيضات
- 150 غ جبن طري
- 2 ملاعق كبيرة فريئة
- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- 1 كأس شاي ونصف حليب
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 250 غ ديك رومي (شرائح)
- 100 غ فقاع
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خبز مرحي
- ملح
- فلفل أسود



www.cuisine4arabe.com

Soufflé aux poulets

Ingédients :

- 400 g de blanc de poulet
- 3 oignons
- 1 bon bouquet de persil
- 4 œufs
- 1 verre à eau de chapelure
- 1 C. à café de gingembre
- 1/2 C. à café de cannelle
- 1 verre à thé de lait
- Sel
- Poivre

Préparation :

- 1 - Faire cuire le poulet en sauce (ou dans de la soupe).
- 2 - Dans une poêle, faire fondre les oignons dans l'huile, puis laisser cuire jusqu'à avoir une couleur jaunâtre.
- 3 - Hacher le poulet cuit, additionner les oignons cuits, la chapelure, le persil finement coupé, le poivre, le gingembre, la cannelle, les œufs et le lait. Bien mélanger le tout,
- 4 - Verser le mélange obtenu dans un moule beurré, puis l'enfourner jusqu'à ce qu'il prenne couleur et qu'il soit ferme au toucher.

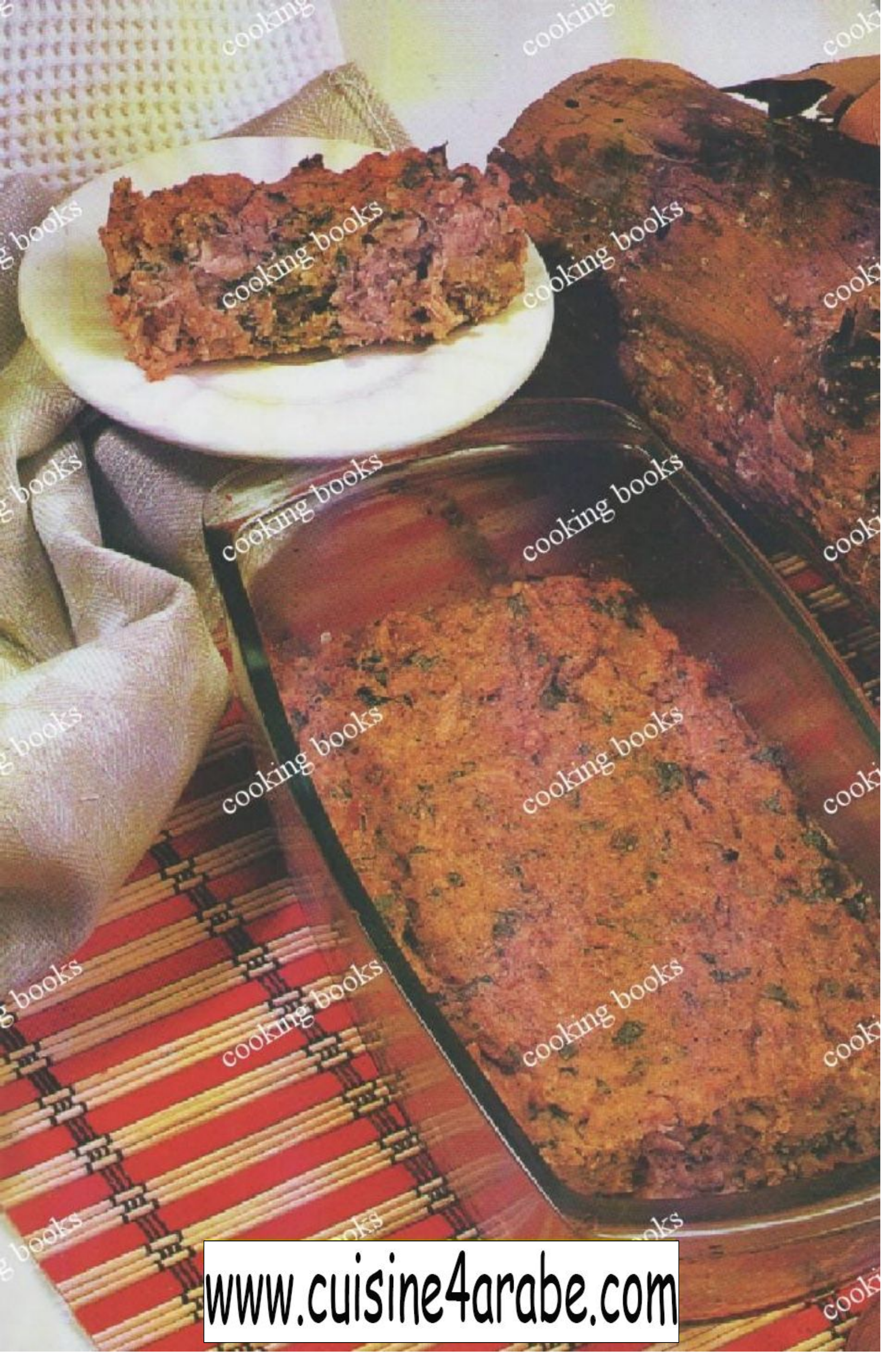
سوفلي بالدجاج

كيفية التحضير

- 1 - قومي بطهي الدجاج في صلصلة أو إستعملي الدجاج المطهي في الحساء.
- 2 - في مقلاة، ذبلي البصل في الزيت، أتركيه يطهى حتى يصفر.
- 3 - فتتي الدجاج المطهي، ضفي له البصل المطهي، الخبز المرحي، المعدنوس المقطع رقيق، الفلفل الأسود، السكنجبير، القرفة، البيض، الحليب وحركي جيداً.
- 4 - أسكبي الخليط في مول مدهون بالزبدة وأدخليه للطهي حتى يكسب اللون الذهبي و متماسكا عند اللمس.

المقادير :

- 400 غ أبيض الدجاج
- 3 بصل
- اربطة معدنوس
- 4 بيضات
- اكاس ماء من الخبز المرحي
- املعقة صغيرة سكنجبير
- 1/2 املعقة صغيرة قرفة
- اكاس شاي حليب
- ملح
- فلفل أسود



www.cuisine4arabe.com

Gratin au pâté

Ingrédients :

- 02 œufs
- 02 verres à thé de lait
- 125 gr de fromage fondu
- 3 C. à soupe de crème fraîche
- 02 C. à soupe de mayonnaise
- 01 petit bouquet de persil
- 01 C. à soupe de thym
- 150 gr de pâté grossièrement râpé
- 1/2 C. à café de poivre noir
- Sel à volonté

Préparation :

- 1 - Dans un récipient, mélanger le pâté, le fromage, la crème fraîche, le lait, les œufs, la mayonnaise, le persil, le thym, le sel et le poivre.
- 2 - Bien mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation lisse.
- 3 - Verser cette dernière dans un moule beurré allant au four.
- 4 - Enfourner jusqu'à obtenir une couleur dorée et que ce soit ferme au toucher.

غراتان بالباتي

كيفية التحضير

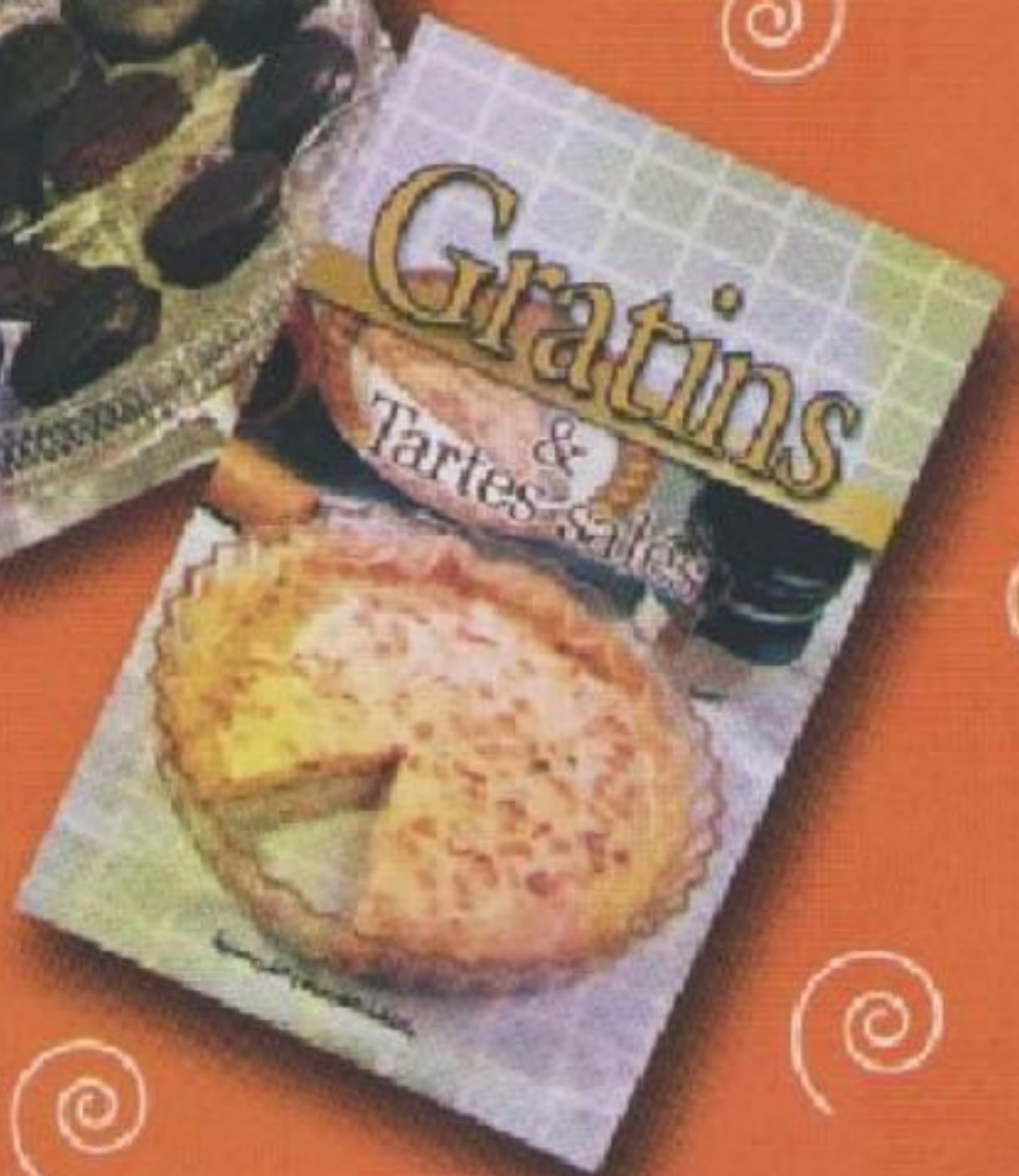
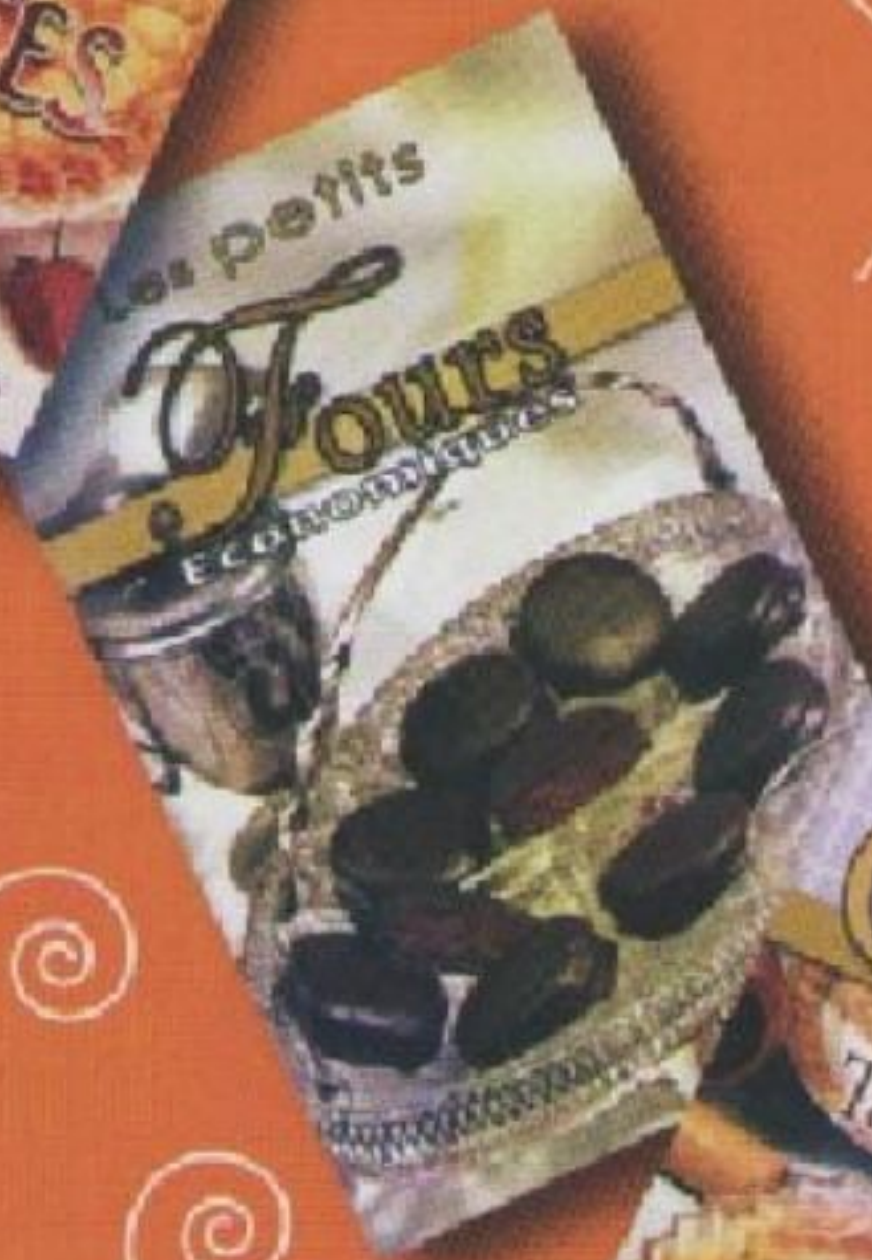
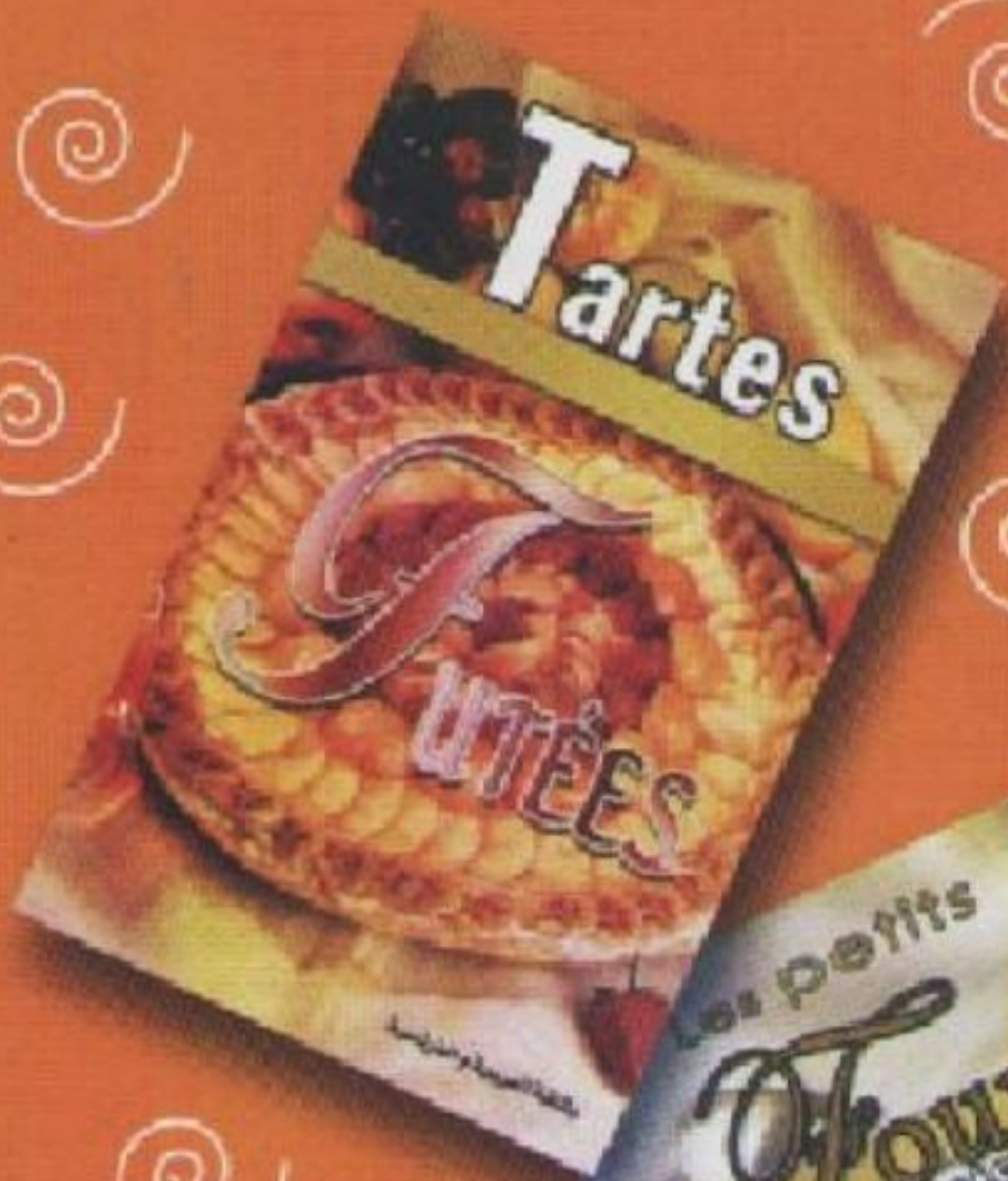
- 1 - في وعاء، إخلطي الباتي، الجبن، الكريمة الطازجة، الحليب، البيض، العايونيز، المعدنوس، الزعيترة، الملح والفلفل الأسود.
- 2 - حركي الكل جيداً حتى يصبح أملساً.
- 3 - ادھني بالزبدة مول خاص بالفرن واسكبي الخليط.
- 4 - ادخليه للطهي حتى يصبح ذهبياً ومتناسكاً عند لمسه.

المقادير :

- 2 بيض
- 2 كاسين شاي حليب
- 125 غ جبن طري
- 3 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- اربطة صغيرة معدنوس
- 1 ملعقة كبيرة زعيترة
- 150 غ باتي مرحي خشن
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح إرادي



www.cuisine4arabe.com



Mme Aoued Nadjat

السيدة عواد نجاة قدمت للجمهور كتابها الأول الخاص بالطарطات
و الثاني باليتي فور.
هذه المرة أعدت هذا الكتاب الذي يحتوي على كيفيات الغراتان
بمختلف الخضر و اللحوم و كذلك الطارطات المملحة
و هذا تلبية لطلبات الجمهور.
تجدون هذه الكتب الصادرة عن نشر الريشة في السوق
و بأسعار معقولة.

شهية طيبة

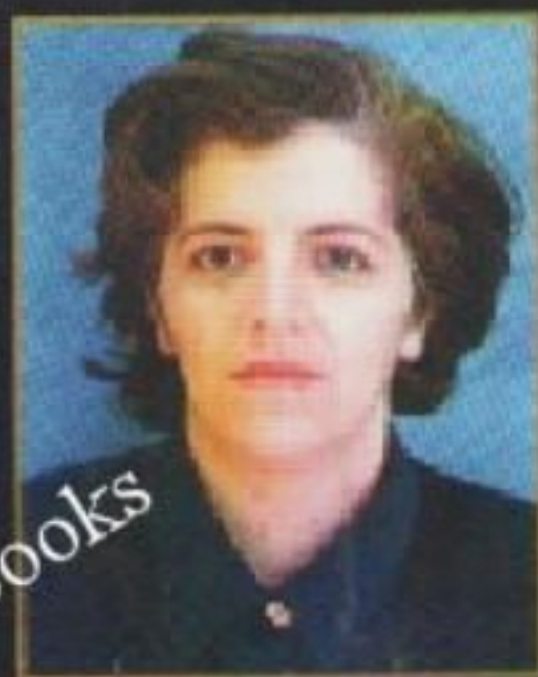




Dépot légal : 1905 - 2006
ISBN : 9947 - 809 - 31 - 5

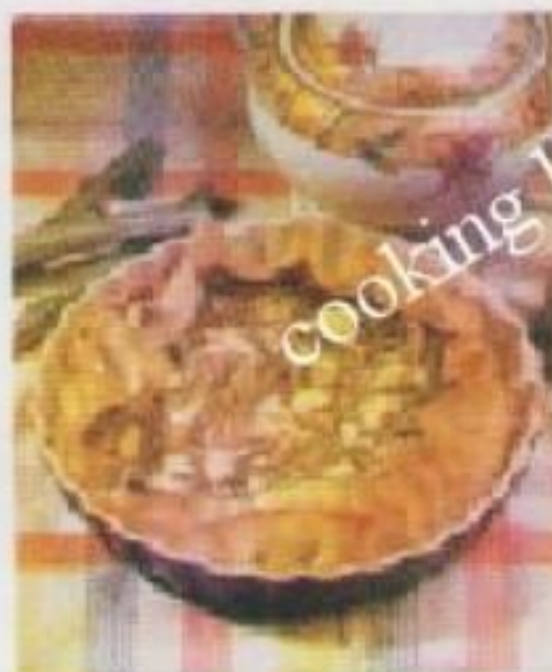
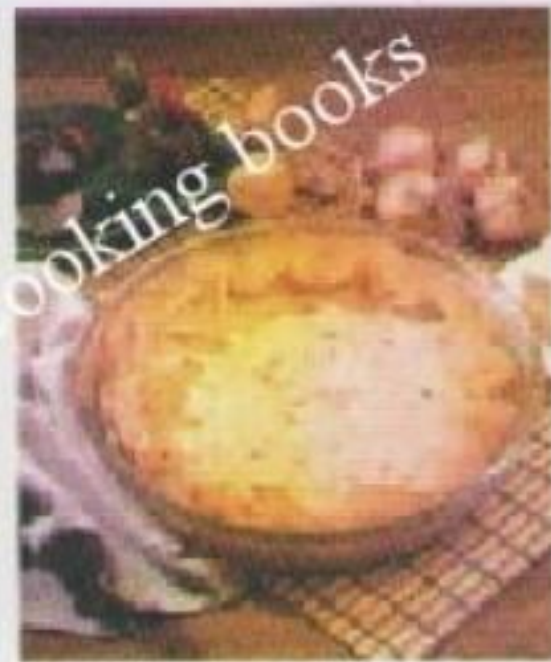
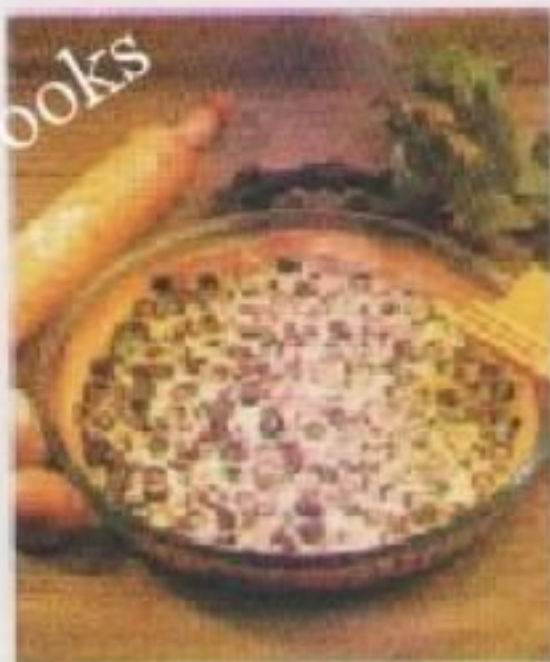
© Edition la plume, Alger, 2006 Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.
Aucun des modèles contenus dans ce livre ne peut être reproduit à des fins commerciales sans l'autorisation de l'auteur.

www.cuisine4arabe.com



Je dédie cet ouvrage à ma famille
mes amis et je tiens à remercier
la maison d'édition « la plume ».

Mme Soued Nadjat née Maâza



31, Rue Ouazène Mohamed
Bordj-El-Kiffan Alger
Tél/Fax : 021 20 33 99

Dépôt légal : 1905 - 2006

ISBN : 9947-809-31-5



00000003539647



5 1

RATIN

DA
PLUME

www.cuisine4arabe.com