

488	51	03:08 2009-10-03 بواسطة هدى	★★★★★	كتاب حلويات اقتصادية 4 - العالية خليف (5 4 3 2 1 ... الصفحة الأخيرة) هدى	
66	13	03:06 2009-10-03 بواسطة هدى		كتاب مطبخ لالة للحلويات الشرقية (2 1) هدى	
10	1	03:01 2009-10-03 بواسطة هدى		Les petits Fours Economiques أم سامي	
1,250	88	02:45 2009-10-03 بواسطة هدى	★★★★★	كتاب الطبخ التونسي - رشيدة امهاوش (5 4 3 2 1 ... الصفحة الأخيرة) هدى	
20	4	02:41 2009-10-03 بواسطة هدى		كتاب أطباق شهية نهاد	
53	7	02:29 2009-10-03 بواسطة فطوووم1		كتاب حلويات اقتصادية 1 للسيدة: العالية خليف أم سامي	
402	59	02:28 2009-10-03 بواسطة هدى		كتاب Gâteaux Imene N°2 (5 4 3 2 1 ... الصفحة الأخيرة) هدى	
1,036	134	02:24 2009-10-03 بواسطة هدى		كتاب ذوق ومذاق جزائري 1 - حورية ربيع (5 4 3 2 1 ... الصفحة الأخيرة) هدى	
164	4	02:16 2009-10-03 بواسطة mirzazou88		كتاب حلويات Amandor (2 1) loubna79	
655	29	02:16 2009-10-03 بواسطة mirzazou88		كتاب Plats traditionnels (5 4 3 2 1 ... الصفحة الأخيرة) nayla	
325	44	02:15 2009-10-03 بواسطة mirzazou88		كتاب حلويات للمناسبات السعيدة جديد وحصري ومن تصويري (5 4 3 2 1) ilhem	
91	15	01:51 2009-10-03 بواسطة mirzazou88		كتاب الشوكولا - بشرى موساوي (2 1) ilhem	
78	11	01:50 2009-10-03 بواسطة mirzazou88		كتاب Coutumes et tradition - سميرة (2 1) ilhem	

والمزيد من الكتب



مطبخ لالة

كيك و موفان مملحة

drjoezahi.com



95 دج

www.drjoezahi.com/vb



Cuisine LELLA

Cakes et Muffins Salés



95 DA

Cuisine
LEILA

Cakes et muffins
salés

Mme
BENYOUB
KHELFALLAH
Saida



Sommaire

- 2 - Cake aux anchois - كيك بالسنمورة
- 4 - Muffins aux crevettes - موفان بالجمبري
- 6 - Cake au poisson - كيك بالسمك
- 8 - Muffins au cœur de fromage - موفان بقلب الجبن
- 10 - Cake au poulet et aux olives - كيك بالدجاج والزيتون
- 12 - Mini cake au pâté et aux petits pois - ميني كيك بالباتي والجلبانة
- 14 - Cake au thon, poivron et origan - كيك بالتونة، الفلفل الحلو والزعتر

- 16 - Muffins aux courgettes - موفان بالقرعة
- 18 - Cake printanier - كيك ربيعي
- 20 - Cake aux carottes - كيك بالجزر
- 22 - Cake marin - كيك بحري
- 24 - Cake aux champignons et au fromage - كيك بالفقاع والجبن
- 26 - Petits cakes au thon - كيك صغير بالتونة
- 28 - Couronne marbrée - تاج رخامي
- 30 - Gâteau cake - حلوى كيك





Cake aux anchois

كيك بالسنمورة

Ingrédients

- 200 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 120 gr de beurre
- 1 verre de lait
- 1 C. à soupe de moutarde
- 6 filets d'anchois
- Olives dénoyautées
- 3 branches de thym
- 50 gr de fromage râpé
- Poivre noir



Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, ajouter la moutarde, le beurre fondu et le fromage.
2. Dans un autre récipient, battre les œufs en omelette, ajouter le lait, les anchois dessalés et coupés, le thym, le poivre noir et les olives.
3. Mélanger les deux préparations puis verser dans un moule beurré et fariné.
4. Enfourner à four préchauffé à 180°.

المقادير

- 200 غ فريينة (سيم)
- كيس خميرة كيميائية
- 4 بيض
- 120 غ زبدة
- 1 كأس حليب
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 6 شرائح سنمورة (أنشوا)
- زيتون دون علف
- 3 أعراف زعيترة
- 50 غ جبن مبشور
- فلفل أسود

كيفية التحضير

1. في وعاء، أخلطي الفريينة و الخميرة، أضيفي الخردل، الزبدة الذائبة و الجبن.
2. في وعاء آخر، أخفقي البيض كالعجة، أضيفي الحليب، السنمورة منزوعة الملح و المقطعة، الزعيترة، الفلفل الأسود و الزيتون.
3. أخلطي المزيجين ثم أفرغي في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفريينة.
4. إطهيه في فرن مسخن 180°.



drjoezahi.com



موفان بالجمبري Muffins aux crevettes

Ingredients

- 120 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 2 C. à café de curry
- 1 gousse d'ail
- 3 C. à soupe d'huile
- 6 C. à soupe de lait
- 150 gr de crevettes décortiquées
- 3 œufs
- Persil
- Poivre noir
- Sel



المقادير

- 120 غ فريئة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- 2 ملاعق صغيرة كاري
- 1 سنيئة ثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 6 ملاعق كبيرة حليب
- 150 غ جمبري مقشر
- 3 بيض
- معدنوس
- فلفل أسود
- ملح

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la levure, la farine et les épices.
2. Dans un autre récipient, battre les œufs, ajouter l'huile et le lait.
3. Mélanger les deux préparations en évitant de trop remuer.
4. Incorporer les crevettes (les faire revenir dans 1 C. à soupe d'huile avec l'ail et le persil).
5. Verser le mélange dans des petits moules beurrés et farinés.
6. Enfourner à four préchauffé à 160° pendant 25 mn.

كيفية التحضير

1. في وعاء، أخلطي الخميرة، الفريئة و التوابل.
2. في وعاء آخر، أخفقي البيض، أضيفي الزيت و الحليب.
3. أخلطي المزيجين و تجنبي الخلط كثيرا.
4. أضيفي الجمبري (حمسه في ملعقة كبيرة من الزيت مع الثوم و المعدنوس).
5. أفرغي الخليط في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفريئة.
6. إطهيها في فرن مسخن 160° مدة 25 دقيقة.





Cake au poisson

كيك بالسّمك

Ingédients

- 200 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 6 C. à soupe d'huile
- 8 C. à soupe de lait
- 2 morceaux de merlan cuit à la vapeur (150 gr à 200 gr)
- 2 gousses d'ail
- 4 œufs
- Câpres
- Persil
- Poivre noir
- Curry
- Sel



Préparation

1. Préparer la farce : mélanger le poisson émietté, l'ail écrasé, le curry, le poivre noir, le persil et les câpres.
2. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, ajouter l'huile, le lait, les œufs peu à peu et une pincée de sel.
3. Dans un moule beurré et fariné, verser la moitié de la préparation. Disposer la farce et enfin l'autre moitié de la préparation.
4. Faire cuire à four préchauffé à 160°.

المقادير

- 200غ فريّة (سيم)
- كيس خميرة كيميائية
- 6 ملاعق كبيرة زيت
- 8 ملاعق كبيرة حليب
- 2 قطع مارلون مطهي بالبخار (150غ إلى 200غ)
- 2 سنيّنات ثوم
- 4 بيض
- كابر
- معدنوس
- فلفل أسود
- كاري
- ملح

كيفية التحضير

1. حضري الحشو: أخلطي السمك المفّتت، الثوم المسحوق، الكاري، الفلفل الأسود، المعدنوس والكابر.
2. في وعاء، أخلطي الفريّة و الخميرة، أضيفي الزيت، الحليب، البيض شيئاً فشيئاً و قرصة ملح.
3. في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفريّة، أفرغي نصف الخليط. ضعي الحشو و في الأخير النصف الثاني من الخليط.
4. إطهيه في فرن مسخن 160°.



drjoezahi.com



Muffins au cœur de fromage

موفان بقلب الجبن

Ingrédients

- 150 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 2 pots de petit-suisse (ou fromage régime)
- 1 gousse d'ail
- 4 C. à soupe de beurre fondu
- 3 œufs
- Petits cubes de fromage blanc
- Thym
- Persil
- Poivre noir
- Sel



Préparation

1. Envelopper les cubes de fromage blanc chacun à part dans du papier aluminium et mettre au congélateur 2 heures à l'avance.
2. Dans un récipient, battre les œufs, le petit-suisse, le thym, le persil, l'ail écrasé, le beurre fondu et les épices. Incorporer la farine mélangée avec la levure et le bicarbonate.
3. Dans des petits moules beurrés et farinés, verser la préparation au ¾.
4. Mettre au milieu de chaque moule un petit cube de fromage blanc.
5. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 20 à 25 mn.

المقادير

- 150 غ فريينة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- 2 علب بوتى سويس (أو جبن الحمية)
- 1 سنيينة ثوم
- 4 ملاعق كبيرة زبدة ذائبة
- 3 بيض
- مكعبات صغيرة من الجبن الأبيض
- زعيترة
- معدنوس
- فلفل اسود
- ملح

كيفية التحضير

1. غلفي مكعبات الجبن الأبيض كل على حدى في ورق الألمنيوم وضعيها في المجمد ساعتين من قبل.
2. في وعاء، أخفقي البيض، البوتي سويس، الزعيترة، المعدنوس، الثوم المسحوق، الزبدة الذائبة و التوابل. أضيفي الفريينة الممزوجة مع الخميرة و البيكربونات.
3. في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفريينة، أفرغي الخليط إلى ¾.
4. ضعي في وسط كل مول مكعباً صغيراً من الجبن الأبيض.
5. إطهيها في فرن مسخن 180° مدة 20 إلى 25 دقيقة.





Cake au poulet et aux olives

كيك بالدجاج و الزيتون

Ingrédients

- 160 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 4 œufs
- 4 à 5 C. à soupe d'huile
- 1 blanc de poulet cuit et coupé en petits dés
- 60 gr de fromage râpé
- 50 gr d'olives dénoyautées et coupées en rondelles
- Gingembre en poudre
- Noix de muscade râpée
- Poivre noir
- Sel



Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine, la levure et le bicarbonate. Ajouter les œufs un à un et huile, bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Incorporer les olives, le poulet, les épices et enfin le fromage râpé
3. Verser la préparation dans un moule beurré et fariné, décorer avec des rondelles d'olives.
4. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 à 40 mn. Laisser tiédir puis démouler.

المقادير

- 160 غ فريينة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
- 4 بيض
- 4 إلى 5 ملاعق كبيرة زيت
- 1 أبيض دجاج مطهي و مقطع إلى قطع صغيرة
- 60 غ جبن مبشور
- 50 غ زيتون دون علف و مقطع إلى دوائر
- سكتنجبير غبرة
- جوزة الطيب مبشورة
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في وعاء، اخلطي الفريينة، الخميرة و البيكاربونات. اضيفي البيض الواحدة تلوى الأخرى و الزيت، اخلطي جيداً حتى الحصول على عجينة ملساء.
2. اضيفي الزيتون، الدجاج، التوابل و في الأخير الجبن المبشور.
3. أفرغي الخليط في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفريينة، زيني بدوائر من الزيتون.
4. إطهيه في فرن مسخن 180° مدة 30 إلى 40 دقيقة. أتركيه يفتتر ثم انزعيه من المول.



drjoezahi.com



Mini cake au pâté et aux petits pois

ميني كيك بالباتي و الجلبانة

Ingrédients

- 175 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 75 gr de fromage râpé
- 75 gr de beurre
- 1 verre moins 2 doigts de lait
- 3 tranches de pâté
- 1 C. à café de curry
- 1 petite tasse de petits pois cuits
- Poivre noir
- Sel



المقادير

- 175غ فريينة (سيم)
- كيس خميرة كيميائية
- 4 بيض
- 75غ جبن مبشور
- 75غ زبدة
- 1 كاس أقل إصبعين حليب
- 3 شرائح باتي
- 1 ملعقة صغيرة كاري
- 1 فنجان صغير جلبانة مطهية
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في وعاء، أخلطي الفريينة و الخميرة. أضيفي البيض شيئاً فشيئاً، الزبدة الذائبة و الحليب.
2. أضيفي الباتي المقطع إلى قطع صغيرة، الجلبانة و التوابل و في الأخير الجبن المبشور، أخلطي.
3. أفرغي الخليط في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفريينة.
4. إطهيه في فرن مسخن 180° مدة 30 إلى 40 دقيقة.

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure. Ajouter peu à peu les œufs, le beurre fondu et le lait.
2. Incorporer le pâté coupé en petits morceaux, les petits pois et les épices et enfin le fromage râpé, mélanger.
3. Verser la préparation dans des petits moules beurrés et farinés.
4. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 à 40 mn.



drjoezahi.com



Cake au thon, poivron et origan

كيك بالتونة، الفلل الحلو و الزعتر

Ingrédients

- 150 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 1 boîte de thon à l'huile
- 75 gr de fromage râpé
- 2 C. à soupe d'origan
- 4 C. à soupe d'huile d'olives
- 2 poivrons grillés et coupés en lanières
- Poivre noir
- Sel



Préparation

1. Egoutter le thon, émiettez-le et réservez-le
2. Dans un récipient et à l'aide d'une fourchette, mélanger la farine, la levure, le sel, le poivre noir, les œufs un à un, l'huile d'olives, le fromage, le thon et l'origan, bien remuer sans écraser les miettes de thon.
3. Dans un moule à cake beurré et fariné, verser la moitié de la préparation, disposer des lanières de poivrons ensuite verser la moitié restante de la préparation et décorer avec des lanières de poivron (vert, rouge).
4. Enfourner à four préchauffé à 180°. Après cuisson, laisser tiédir puis démouler.
5. Servir avec une salade verte.

المقادير

- 150 غ فريئة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 4 بيض
- 1 علبة تونة بالزيت
- 75 غ جبن مبشور
- 2 ملاعق كبيرة زعتر
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 2 حبات فلفل حلو مشوية ومقطعة إلى أشربة
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. قطري التونة، ففتتها واحتفظي بها.
2. في وعاء وبواسطة شوكة، أخلطي الفريئة، الخميرة، الملح، الفلفل الأسود، البيض الواحدة تلو الأخرى، زيت الزيتون، الجبن، التونة و الزعتر، أخلطي جيداً دون سحق فتات التونة.
3. في مول الكيك مدهون بالزبدة و مرشوش بالفريئة، أفرغي نصف الخليط، ضعي أشربة من الفلفل الحلو ثم أفرغي نصف الخليط المتبقي و زيني بأشربة من الفلفل الحلو (الأخضر، أحمر).
4. إطهيه في فرن مسخن 180°. بعد الطهي، أتركيه يفتتر ثم انزعيه من المول.
5. قدميه مع سلطة خضراء.



drjoezahi.com



Muffins aux courgettes موفان بالقرعة

Ingrédients

- 4 petites courgettes râpées
- 170 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 6 C. à soupe d'huile d'olives
- 4 C. à soupe de lait
- Fromage râpé (au choix)
- ½ C. à café de noix de muscade râpée
- 2 C. à soupe de menthe hachée
- Poivre noir
- Sel



Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les courgettes dans une cuillère à soupe d'huile pendant 5 mn.
2. Dans un récipient, mélanger la farine, la levure, ajouter les œufs un à un en battant à la fourchette.
3. Verser l'huile et le lait, bien mélanger, puis ajouter le fromage, la menthe, la noix de muscade, le sel et le poivre noir et enfin les courgettes.
4. Verser la préparation dans des petits moules beurrés et farinés. Entourer à four préchauffé à 180° pendant 30 à 40 mn.
5. Après cuisson, laisser tiédir puis démouler.

المقادير

- 4 حبات قرعة صغيرة مبشورة
- 170 غ فريئة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 3 بيض
- 6 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 4 ملاعق كبيرة حليب
- جبن مبشور (اختياري)
- ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مبشورة
- 2 ملاعق كبيرة نعناع مقطع
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في مقلاة، حمسي القرعة في ملعقة كبيرة من الزيت مدة 5 دقائق.
2. في وعاء، أخلطي الفريئة، الخميرة، أضيفي البيض الواحدة تلو الأخرى مع الخفق بشوكة.
3. أفرغي الزيت والحليب، أخلطي جيداً، ثم أضيفي الجبن، النعناع، جوزة الطيب، الملح والفلفل الأسود وفي الأخير القرعة.
4. أفرغي الخليط في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و موشوشة بالفريئة. إاطهيا في فرن مسخن 180° مدة 30 إلى 40 دقيقة.
5. بعد الطهي، أتركها تفتت ثم انزعها في المولات.





Cake printanier

كيك ربيعي

Ingrédients

- 150 gr d'haricots verts
- 3 petites carottes coupées en dés
- 1 petite tasse de petits pois
- 100 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 2 petits oignons (ou un oignon moyen)
- 1 noix de beurre
- 4 C. à soupe de fromage râpé
- 1 C. à soupe de moutarde
- 1 verre de lait
- 4 C. à soupe d'huile d'olives
- 4 œufs
- Persil
- Poivre noir
- Curry
- Sel



Préparation

1. Laver les haricots verts et coupez-les en petits morceaux de 1 cm de longueur.
2. Faire cuire à la vapeur, les haricots, les carottes et les petits pois pendant 10 mn.
3. Dans un récipient, mélanger la lavure et la farine, ajouter les œufs, l'huile et le lait, bien mélanger puis assaisonner.
4. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans une noix de beurre pendant 3 mn, ajouter les légumes puis incorporer à la première préparation. Enfin, ajouter le persil et le fromage.
5. Beurrer et fariner un moule à cake, verser la préparation puis enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 à 40 mn.

المقادير

- 150 غ فاصولياء خضراء
- 3 حبات جزر صغيرة مقطعة إلى أجزاء
- 1 فتجان صغير جلبانة
- 100 غ فريضة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 2 حبات بصل صغيرة (أو حبة بصل متوسطة)
- 1 قطعة صغيرة زبدة
- 4 ملاعق كبيرة جبن مبشور
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 1 كأس حليب
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 4 بيض
- معدنوس
- فلفل أسود
- كاري
- ملح

كيفية التحضير

1. إغسلي الفاصولياء الخضراء و قطعها إلى أجزاء طولها 1 سم.
2. أطهي بالبخار، الفاصولياء، الجزر و الجلبانة مدة 10 دقائق.
3. في وعاء، أخلطي الخميرة و الفريضة، أضيفي البيض، الزيت و الحليب، أخلطي جيداً ثم تبلي.
4. في مقلاة، حمسي البصل في قطعة صغيرة من الزبدة مدة 3 دقائق، أضيفي الخضر ثم أضيفيها للخليط الأول. في الأخير، أضيفي المعدنوس و الجبن.
5. إدهني مول الكيك بالزبدة و رشه بالفريضة، أفرغي الخليط ثم أطهيه في فرن مسخن 180° مدة 30 إلى 40 دقيقة.



drjoezahi.com



Cake aux carottes

كيك بالجزر

Ingrédients

- 5 carottes moyennes
 - 100 gr de fromage râpé
 - 3 œufs
 - 1 pot de yaourt nature
 - 100 gr de farine (SIM)
 - 5 C. à soupe d'huile d'olives
 - 1 sachet de levure chimique
 - ½ C. à café de bicarbonate de soude
 - 50 gr d'olives dénoyautées coupées en rondelles
 - Persil
 - Coriandre
 - Noix de muscade
 - Poivre noir
 - Sel
- La décoration :
- Cereaux de noix



Préparation

1. Dans un récipient, mettre le yaourt, ajouter les oeufs et bien mélanger.
2. Incorporer la farine et les carottes râpées, remuer lentement en versant peu à peu l'huile. Ajouter le fromage, la levure, le bicarbonate et enfin le persil et la coriandre.
3. Ajouter les olives farinées, la noix de muscade, le sel et le poivre noir.
4. Beurrer et fariner des petits moules à cake puis verser la préparation au ¾.
5. Décorer avec un cernaux de noix. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 mn.

المقادير

- 5 حبات جزر متوسطة
- 100 غ جبن مبشور
- 3 بيض
- 1 علبة ياغورت طبيعي
- 100 غ فريئة (سيم)
- 5 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- 50 غ زيتون دون علف مقطع إلى دوائر
- معدنوس
- حشيش
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- ملح
- التزيين :
- أنصاف جوز

كيفية التحضير

1. في وعاء، ضعي الياغورت، أضيفي البيض واخلطي جيداً.
2. أضيفي الفريئة و الجزر المبشور، اخلطي ببطء مع إفراغ الزيت شيئاً فشيئاً.
3. أضيفي الجبن، الخميرة، البيكربونات و في الأخير المعدنوس و الحشيش.
4. أضيفي الزيتون المرمد في الفريئة، جوزة الطيب، الملح و الفلفل الأسود.
5. إدهني مولات الكيك الصغيرة بالزبدة و رشها بالفريئة ثم افري الخليط إلى ¾.
6. زيني بنصف حبة جوز. إطهئها في فرن مسخن 180° مدة 30 دقيقة.





Cake marin

كيك بحري

Ingédients

- 150 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 100 gr de fromage râpé (facultatif)
- 3 œufs
- 6 C. à soupe d'huile
- ½ verre de lait
- 1 gousse d'ail
- 150 gr de crevettes décortiquées ou crabes
- Câpres
- Persil
- Curry
- Poivre noir
- Sel



Préparation

1. Faire revenir les crevettes dans une cuillère à soupe d'huile et l'ail écrasé pendant 5 mn.
 2. Dans un récipient, mettre la farine, la levure et le bicarbonate, ajouter les œufs un à un, bien mélanger à l'aide d'une spatule en bois. Verser l'huile restant puis le lait tiède.
 3. Ajouter le fromage, le persil, le curry, le poivre noir, le sel, les crevettes et les câpres.
 4. Dans un moule beurré et fariné, verser la préparation. Enfourner à four préchauffé à 180°, vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dents.
 5. Laisser tiédir puis démouler.
- Remarque :** éviter de mettre trop de sel, puisque les câpres sont salées.

المقادير

- 150غ فريينة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- 100غ جبن مبشور (غير ضروري)
- 3 بيض
- 6 ملاعق كبيرة زيت
- ½ كأس حليب
- 1 ستيكة ثوم
- 150غ جمبري مقشر أو سرطان (كراپ)
- كابر
- معدنوس
- كاري
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. حمسي الجمبري في ملعقة كبيرة زيت و الثوم المسحوق مدة 5 دقائق.
 2. في وعاء، ضعي الفريينة، الخميرة و البيكربونات، اضيفي البيض الواحدة تلو الأخرى، اخلطي جيداً بواسطة ملعقة خشبية مسطحة. أفرغي الزيت المتبقي ثم الحليب الدافئ.
 3. اضيفي الجبن، المعدنوس، الكاري، الفلفل الأسود، الملح، الجمبري و الكابر.
 4. في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفريينة، أفرغي الخليط. إطهيه في فرن مسخن 180°، راقبي الطهي بواسطة الكوردون.
 5. أتركه يفتّر ثم انزعيه من المول.
- ملاحظة :** تجنبي وضع الكثير من الملح بما أن الكابر مالحة.



drjoezahi.com



Cake aux champignons et au fromage

كيك بالفقاع والجبين

Ingrédients

- 150 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 3 à 4 œufs (selon la grosseur)
- 100 gr de gruyère râpé
- 6 C. à soupe d'huile
- 8 C. à soupe de lait
- 150 gr à 200 gr de champignons coupés en rondelles (½ boîte)
- 1 gousse d'ail
- Petits cubes de fromage blanc
- Noix de muscade
- Poivre noir
- Persil
- Sel
- La décoration :
- Pignons



المقادير

- 150 غ فرينة (سيم)
- كيس خميرة كيميائية
- 3 إلى 4 بيض (حسب الحجم)
- 100 غ غروييار مبشور
- 6 ملاعق كبيرة زيت
- 8 ملاعق كبيرة حليب
- 150 غ إلى 200 غ فطاع مقطع إلى دوائر (½ علبة)
- 1 ستيكة ثوم
- مكعبات صغيرة من الجبن الأبيض
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- معدنوس
- ملح
- التزيين :
- حبات صنوبر

Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les champignons avec l'ail dans une cuillère à soupe d'huile pendant 5 mn.
2. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure.
3. Dans un autre récipient et à l'aide d'une fourchette, battre les œufs, l'huile, le lait et les épices.
4. Incorporer la farine et la levure, bien mélanger puis ajouter le fromage, le gruyère et les champignons. Bien remuer le tout.
5. Verser la préparation dans un moule beurré et fariné au ¾ et parsemer de pignons
6. Enfourner à four préchauffé à 160° pendant 40 mn.

كيفية التحضير

1. في مقلاة، حمسي الففء مع الثوم في ملعقة كبيرة زيت مدة 5 دقائق.
2. في وعاء، اخلطي الفرينة و الخميرة.
3. في وعاء آخر و بواسطة شوكة، اخفقي البيض، الزيت، الحليب و التوابل.
4. اضيفي الفرينة و الخميرة، اخلطي جيداً ثم اضيفي الجبن، الغروييار و الففء. اخلطي الكل جيداً.
5. افرغي الخليط في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفرينة إلى ¾ و نري حبات الصنوبر.
6. اطهيه في فرن مسخن 160° مدة 40 دقيقة.





كيك صغير بالتونة Petits cakes au thon

Ingredients

- 150 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 3 à 4 œufs (selon la grosseur)
- 10 C. à soupe de lait
- 1 boîte de thon à la tomate
- 50 gr de fromage râpé
- 2 C. à soupe de persil
- Poivre noir
- Sel



Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs et bien remuer. Ajouter le fromage, le persil, le sel et le poivre noir.
2. Verser la préparation dans des petits moules beurrés et farinés.
3. Mettre au centre de chaque moule une cuillère à café de thon, tourner pour avoir l'effet marbré.
4. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 25 à 30 mn.

المقادير

- 150غ فريينة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكاريونات الصودا
- 3 إلى 4 بيض (حسب الحجم)
- 10 ملاعق كبيرة حليب
- 1 علبة تونة بالطماطم
- 50 جبن مبشور
- 2 ملاعق كبيرة معدنوس
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في وعاء، اخلطي الفريينة و الخميرة، اضيفي البيض و اخلطي جيداً. اضيفي الجبن، المعدنوس، الملح و الفلفل الأسود.
2. افرغي الخليط في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفريينة.
3. ضعي في وسط كل مول ملعقة صغيرة من التونة، اديري للحصول على شكل رخامي.
4. اطيها في فرن مسخن 180° مدة 25 إلى 30 دقيقة .





Couronne marbrée

تاج
رخامي

Ingrédients

- 5 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 150 gr de farine (SIM)
- 4 petites tomates coupées en petits dés
- 5 C. à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- Olives noires dénoyautées
- Poivre noir
- Cumin
- Sel
- Pour la farce :
- 2 pots de petit-suisse (ou fromage régime)
- 1 œuf
- 1 C. à soupe de farine (SIM)
- 1 C. à soupe d'origan



المقادير

- 5 بيض
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 150 غ فريضة (سيم)
- 4 حبات طماطم صغيرة مقطعة إلى أجزاء
- 5 ملاعق كبيرة زيت
- 1 سنيطة ثوم
- 1 ورقة رند
- زيتون أسود دون علف
- فلفل أسود
- كمون
- ملح

الحشو :

- 2 علب بوتي سويس (أو جبن حمية)
- 1 بيضة
- 1 ملعقة كبيرة فريضة (سيم)

Préparation

1. Dans une poêle, mettre la tomate, 1 C. à soupe d'huile, l'ail écrasé, le laurier, le sel, le poivre noir et le cumin, laisser cuire le tout pendant 10 mn.
2. Retirer le laurier puis mouder la sauce.
3. Dans un récipient, battre les œufs et la sauce tomate, ajouter la farine et la levure, mélanger. Ajouter les olives coupées et l'huile restant, bien remuer.
4. Dans un moule beurré et fariné, verser la préparation.
5. Préparer la farce : mélanger le petit-suisse, la farine, l'œuf et l'origan.
6. A l'aide d'un petit entonnoir (ou une poche à douille), faire des marbrures au fond du moule.
7. Enfourner à four préchauffé à 180°, vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dents.

كيفية التحضير

1. في مقلاة، ضعي الطماطم، 1 ملعقة كبيرة زيت، الثوم المسحوق، الرند، الملح، الفلفل الأسود و الكمون، اتركي الكل يطهى مدة 10 دقائق.
2. إنزعي الرند ثم ارحي الصلصة
3. في وعاء، أخفقي البيض و صلصة الطماطم، أضيفي الفريضة و الخميرة، أخلطي. أضيفي الزيتون المقطع و الزيت المتبقي، أخلطي جيداً.
4. في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفريضة، أفرغي الخليط.
5. حضري الحشو : أخلطي البوتي سويس، الفريضة، البيضة و الزعتر.
6. بواسطة لمبوط صغير (أو لا بوش أدوي)، ضعي خطوطاً رخامية في قاع المول.
7. إطهيبها في فرن مسخن 180°، راقبي الطهي بواسطة الكوردون.



drjoezahi.com



Gâteau cake

حلوى كيك

Ingédients

- 200 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 4 œufs
- Petits cubes de fromage blanc
- 50 gr d'olives vertes dénoyautées coupées en rondelles
- 100 gr de champignons
- ½ blanc de poulet cuit et coupé en petits dés
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 verre moins un doigt de lait
- Gingembre
- Poivre noir
- Sel



المقادير

- 200غ فريينة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- 4 بيض
- مكعبات صغيرة من الجبن الأبيض
- 50غ زيتون دون علف مقطع إلى دوائر
- 100غ ففعا
- ½ أبيض دجاج مطهي و مقطع إلى قطع صغيرة
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 كأس أقل إصبع حليب
- سكتنجير
- فلفل أسود
- ملح

Préparation

1. Dans une terrine, mélanger la levure, la farine et le bicarbonate, ajouter les œufs et mélanger encore, puis verser le lait et l'huile.
2. Incorporer le poulet, les champignons, les olives, le fromage, les épices et le sel, bien mélanger.
3. Verser la préparation dans un moule beurré et fariné puis enfourner à four préchauffé.

كيفية التحضير

1. في إناء، اخلطي الخميرة، الفريينة و البيكاربونات، اضيفي البيض و اخلطي ايضا، ثم أفرغي الحليب و الزيت.
2. اضيفي الدجاج، الففعا، الزيتون، الجبن، التوابل و الملح، اخلطي جيدا.
3. أفرغي الخليط في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفريينة ثم اطهيه في فرن مسخن.

drjoezahi.com

Depuis 1883

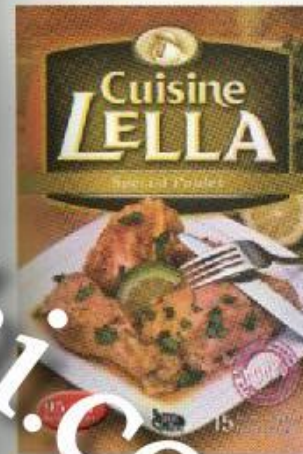
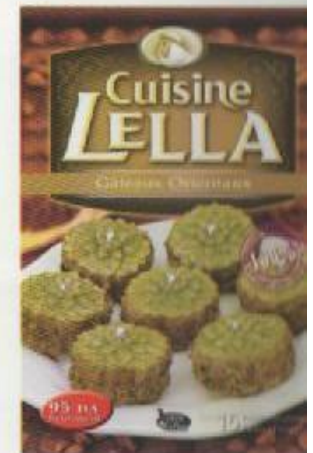
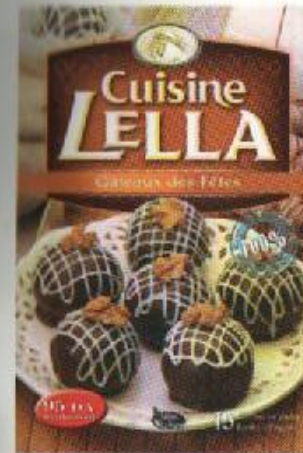
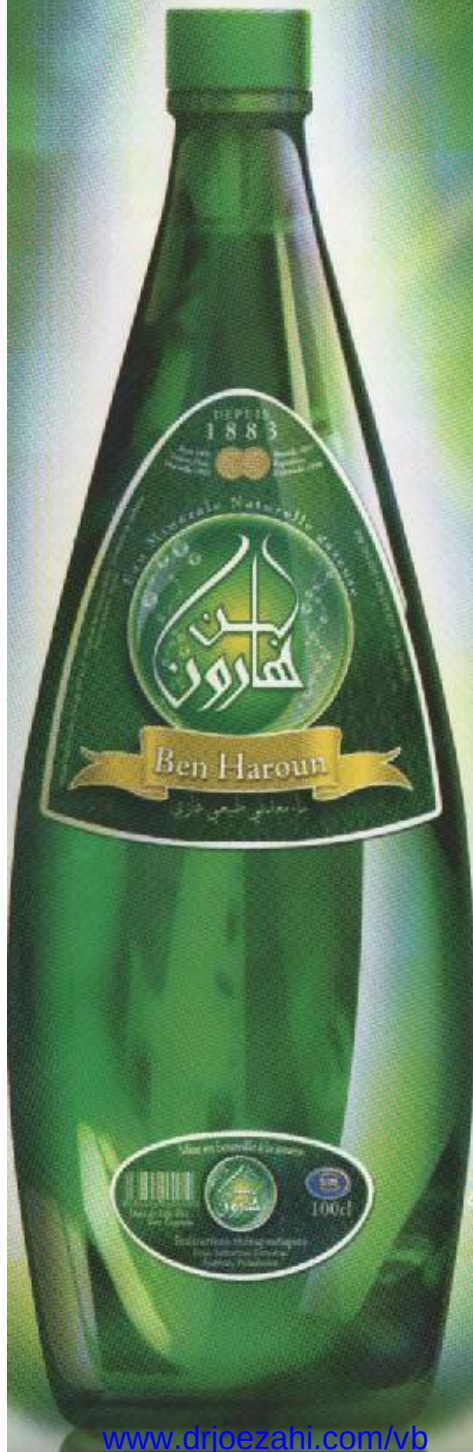
Une eau saine
et Bienfaisante

drjoezahi.com



Ben Haroun

Mise en bouteille à la source



128	26	03:26 2009-10-17 بواسطة mirzazou88	كتاب منتهى المشتهى في الحلوى وتحضيرها - مثال العالم (3 2 1)	هدى	
108	17	01:21 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب سميرة خاص بالخبز (2 1)	ilhem	
130	21	01:19 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب أشهى الحلويات لكل المناسبات 2 - السيدة بوحامد (3 2 1)	هدى	
73	11	01:14 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب الدواجن والطيور رشيدة امهلش (2 1)	نهاد	
364	27	12:27 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب مع اسرار اطباء في طباعة السكك (3 2 1)	om_maram	
157	28	12:32 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب la couronne fleurs (3 2 1)	hamidrck	
537	36	12:31 2009-10-17 بواسطة soumia88	كتاب Gâteaux des fêtes - تونس دليلة (4 3 2 1)	loubna79	
169	24	12:27 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب Viennoiserie - سميرة (3 2 1)	ilhem	
77	8	12:21 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب حلويات تقليدية للسيدة: رزقي مختارية	أم سامي	
209	29	12:20 2009-10-17 بواسطة soumia88	كتاب حلويات بدون طهي (3 2 1)	الصناعية	
238	29	12:20 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب أشهى الحلويات لكل المناسبات 1 للسيدة بوحامد (3 2 1)	أم سامي	
303	23	12:17 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب البينزا - شميثة (3 2 1)	nayla	
299	49	12:15 2009-10-17 بواسطة radia410	كتاب Spécial Salades - مختارية رزقي (5 4 3 2 1)	هدى	