

مدونة كتب الطبخ

كتب الطبخ cooking books

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

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

الصفحة الرئيسية الصحة و العذبة محلات الطبخ و الحلويات وصفات مخمرة فيديو المصورين

• كتاب حلويات بدون طهي عدد 01 للسيدة عالية خليف • كتاب gateaux rigolos 50 • كتاب المذاق الاقتصادي 01 للسيدة عالية خليف • *** افراد ذم *** • كتاب الطبخ

25 ديسمبر 2011

رشح المدونة باضافة تقييم

كتاب حلويات بدون طهي عدد 01 للسيدة عالية
خلفي.



مدونة كتب الطبخ



Dépôt légal : 780-2009

ISBN : 978-9947-27-053-0

Copyright © EDITION LA PLUME

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.

31, Rue Ouzââne Mohamed
Bordj El Kifan - Alger - Algérie
Tél/fax : 021 21 11 03 - 021 20 33 99



Spécial Salades Samira

En langue Française

مدونة كتب الطبخ



<http://benghidaexclusive.blogspot.com>

SOMMAIRE



• Salade de pommes de terre.



• Hors d'œuvre varié.



• Macédoine aux artichauts.



• Salade de crevettes et laitue.



• Salade de calamar.



• Salade de riz.



• Salade chinoise.



• Croquettes de pommes de terre aux olives.



• Salade de papillons aux crevettes.



• Salade de concombres, aux radis et aux crevettes.



• Salade de courgettes.



• Salade de calamar aux légumes.



• Salade de laitue, dinde et pain de mie.



• Salade frisée aux crevettes.



• Macédoine à la pomme de terre.



• Chelita de poivrons.



• Salade de pâtes.



• Croquettes de poulet au riz.



• Salade de chou.



• Salade de chou vert et rouge.



• Salade asiatique au poulet.



• Salade d'avocat.



• Taboulé.



• Chelita d'aubergines.



• Salade de calamar et fines herbes.



• Salade d'haricots verts.



• La scarole.



• Salade d'artichauts.



• Salade de betteraves.



• Croquettes de chou-fleur.



• Salade d'épinards.



• Salade d'artichauts.

مدونة كتب الطبخ

Salade de pomme de terre de terre

02



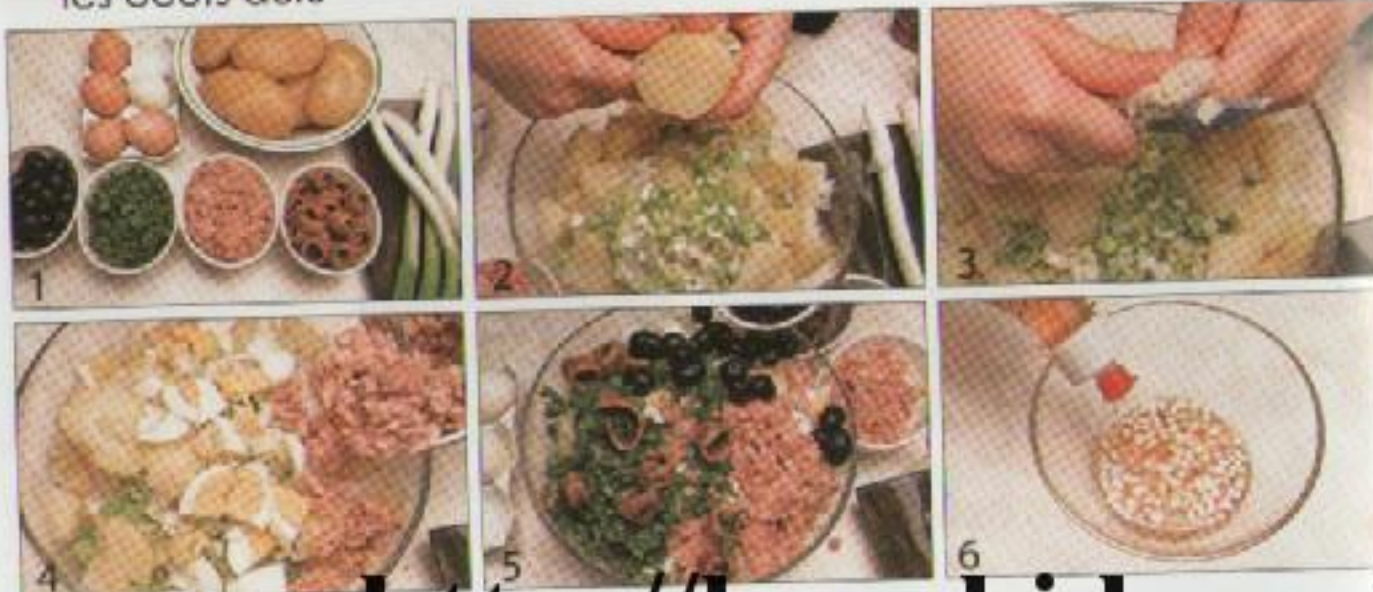
- 1 kg de pomme de terre
 - 3 oignons verts
 - 1 sachet d'anchois à l'huile
 - 1 bouquet de persil
 - 100 gr d'olives
 - 1 boîte de thon à l'huile
 - 2 oeufs durs
- La vinaigrette :
- 1 verre à thé d'huile d'olives
 - 5 C. à soupe de vinaigre
 - 3 gousses d'ail
 - 1 C. à soupe de moutarde
 - Sel

1- Laver la pomme de terre et faites-la bouillir. Après cuisson, épluchez-la et coupez-la.

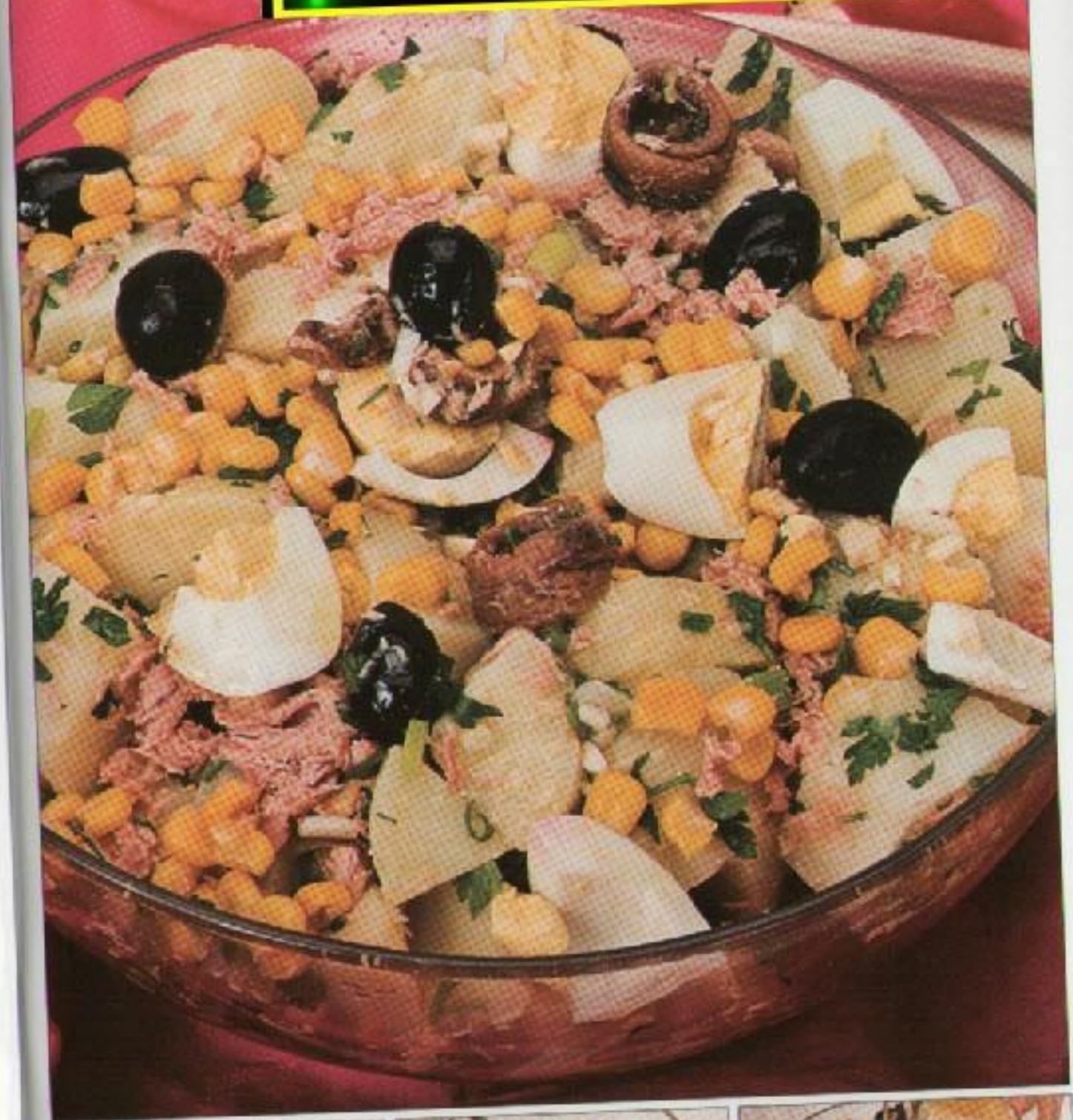
2- Dans un saladier, mélanger la pomme de terre, l'oignon finement coupé, les anchois, le persil finement haché, les olives, les oeufs durs

coupé et le thon émietté.

3- Arroser le tout de vinaigrette préalablement préparée.



مدونة كتب الطبخ





- 250 gr d'haricots verts
 - 250 gr de courgettes
 - 250 gr de carottes
 - 250 gr de pommes de terre
 - 1 petite tête de chou rouge
 - 1 petite tête de laitue
 - 1 verre de maïs
 - 2 œufs durs
 - Persil
 - Olives
- La vinaigrette :**
- 1 verre à thé d'huile
 - 5 C. à soupe de vinaigre
 - 1 C. à café de moutarde
 - 1 gousse d'ail râpé
 - Poivre noir
 - Sel

1- Eplucher les courgettes, les carottes, les pommes de terre et le chou rouge et coupez-les, couper les haricots puis faire cuire le tout à la vapeur.

2- Tapisser le plat de servir avec les feuilles de laitue, mettre le maïs au milieu puis disposer

des tas de légumes cuits à la vapeur.

3- Préparer la vinaigrette : dans un récipient, mélanger le vinaigre, l'huile, la moutarde, l'ail, le poivre noir et le sel, bien mélanger le tout.

4- Arroser la salade avec la

vinaigrette puis décorer avec le persil, les olives et les œufs.



1



2



3

مدونة كتب الطبخ



Macédoine aux artichauts

06



- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| - 1,5 kg d'artichaut | La sauce : |
| - 500 gr de petits pois | - 1 verre à thé d'huile |
| - 500 gr de pomme de terre | - 2 C. à soupe de vinaigre |
| - 500 gr de carotte | - 1 C. à café de moutarde |
| - 2 C. à soupe de mayonnaise | - 1 gousse d'ail |
| - Sel | - Sel |
| - 2 citrons | La décoration : |
| | - Saumon fumé |
| | - Asperges |

1- Eplucher les artichauts, frottez-les avec un citron. Faire bouillir avec un peu de sel et le jus de citron. Egoutter et laisser refroidir.

2- Eplucher la pomme de terre

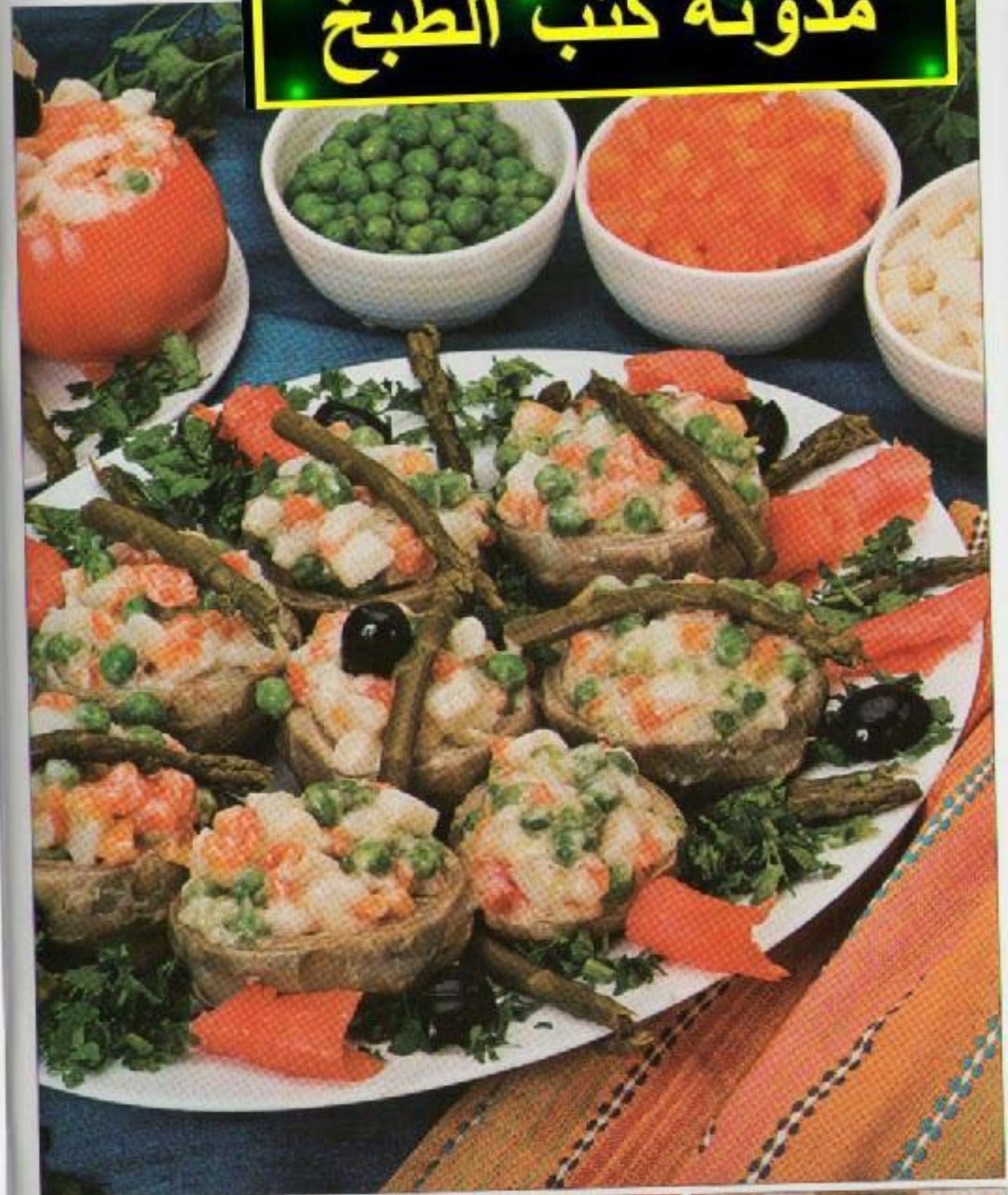
et les carottes, coupez-les en petits dés puis faire cuire à la vapeur avec les petits pois et un peu de sel
3- Mélanger les légumes cuits avec la mayonnaise et la sauce (laisser un peu

pour la salade) puis remplir les fonds d'artichauts et servir.

Remarque : vous pouvez remplir la macédoine dans des tomates vidées.



مدونة كتب الطبخ



Salade de crevettes et laitue

08



- | | |
|-----------------------|------------------------|
| - 1 laitue | La sauce : |
| - 1 tomate | - 1 verre à thé |
| - 250 gr de crevettes | d'huile d'olives |
| - 2 gousses d'ail | - 1 C. à café de |
| - 1 jus de citron | moutarde |
| - 2 C. à soupe | - 1 C. à soupe de |
| d'huile | vinaigre |
| - 1 C. à café de sel | - 2 C. à soupe de lait |
| - ½ C. à café de | - 1 C. à soupe de |
| poivre noir | sauce de soja |
| | - Poivre noir, sel |

1- Laver la laitue, égouttez-la et coupez-la. Couper la tomate en quartiers.

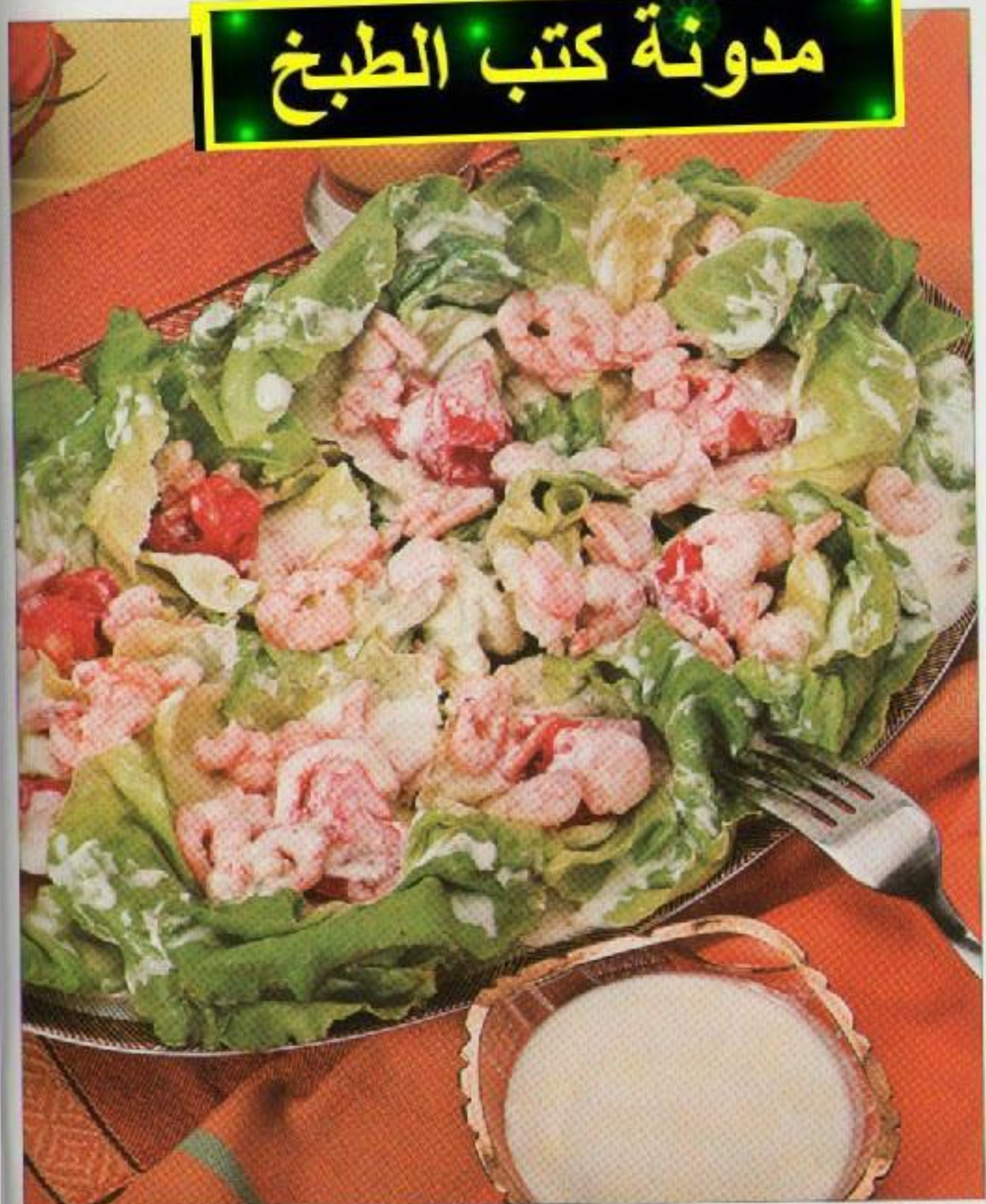
2- Dans une marmite, mettre les crevettes, un verre d'eau, l'ail écrasé, le jus de

citron, l'huile, le sel et le poivre noir, laisser cuire le tout jusqu'à évaporation totale.

3- Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients cités à l'aide d'un fouet.

4- Dans le plat de

servir, disposer la laitue avec la tomate puis mettre les crevettes et arroser le tout avec la sauce préparée.



Salade de pâtes

10

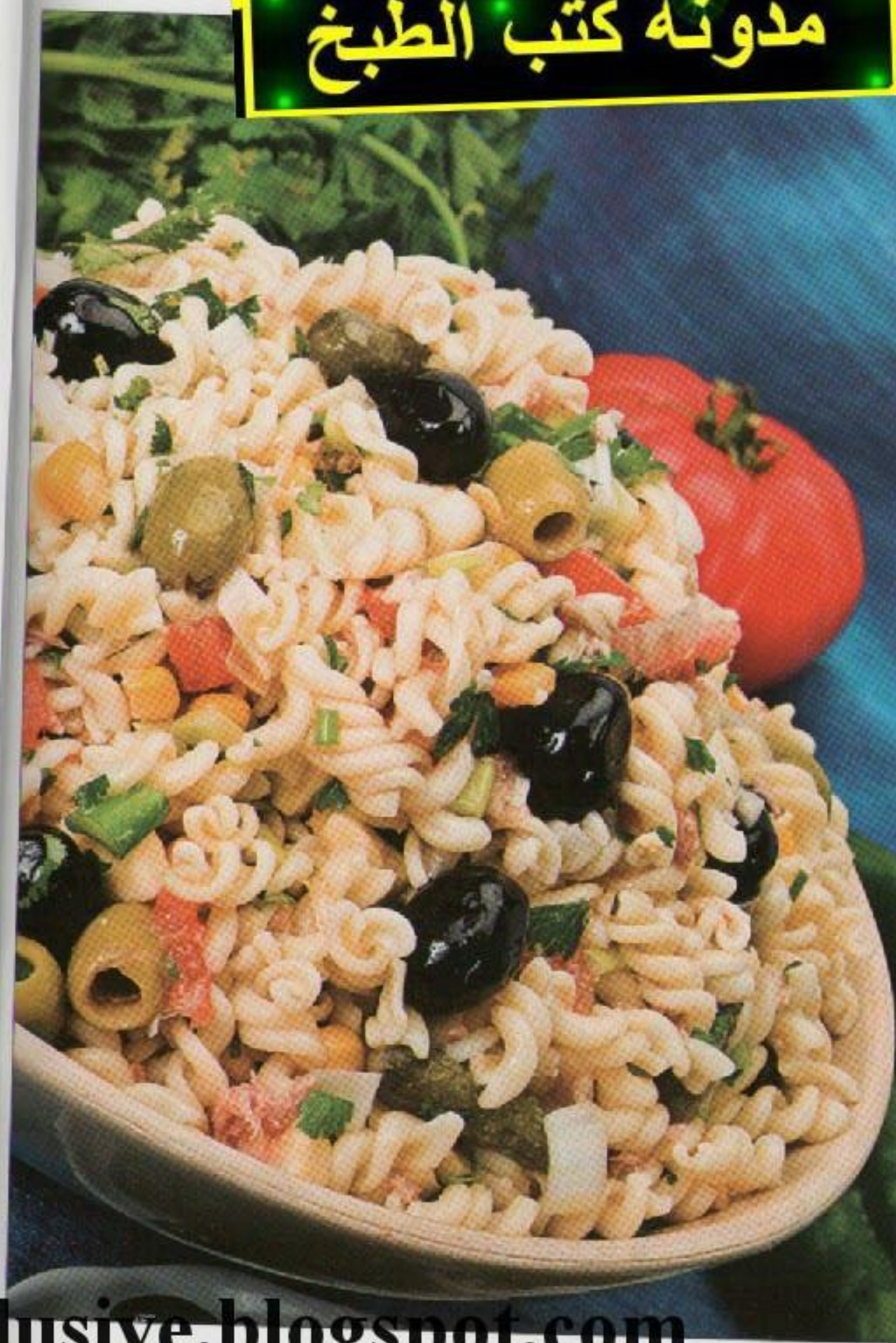


- 500 gr de pâtes à ressors (SIM)
 - 100 gr de gruyère coupé en petits dés
 - 1 petite boîte de maïs
 - 1 petite boîte de thon à l'huile
 - 100 gr de cornichons
 - 1 tomate
 - Persil
 - 2 oignons verts
 - Olives
- La vinaigrette : voir page 06

- 1- Faire bouillir les pâtes, égoutter et laisser à part.
- 2- Dans un saladier, mettre les pâtes, le gruyère, le maïs, le thon, les cornichons, la tomate coupée, le persil finement haché, les oignons hachés et les olives.
- 3- Bien mélanger le tout puis arroser de vinaigrette.



مدونة كتب الطبخ



Croquettes de poulet au riz

12



- 200 gr de poulet coupé en petits dés
- 150 gr de champignons
- 1 verre de chapelure
- 2 oignons hachés
- 1 verre de riz
- 1 C. à soupe de beurre
- 1 œuf (jaune et blanc séparé)
- 1 C. à café de safran
- Huile pour friture
- Poivre noir, sel

1- Dans une poêle, mettre un oignon, le beurre, le sel, le poivre noir et le safran, bien faire revenir le tout jusqu'à ce que l'oignon prend couleur. Ajouter le riz et 2 verres d'eau, couvrir et laisser cuire jusqu'à évaporation

totale d'eau.

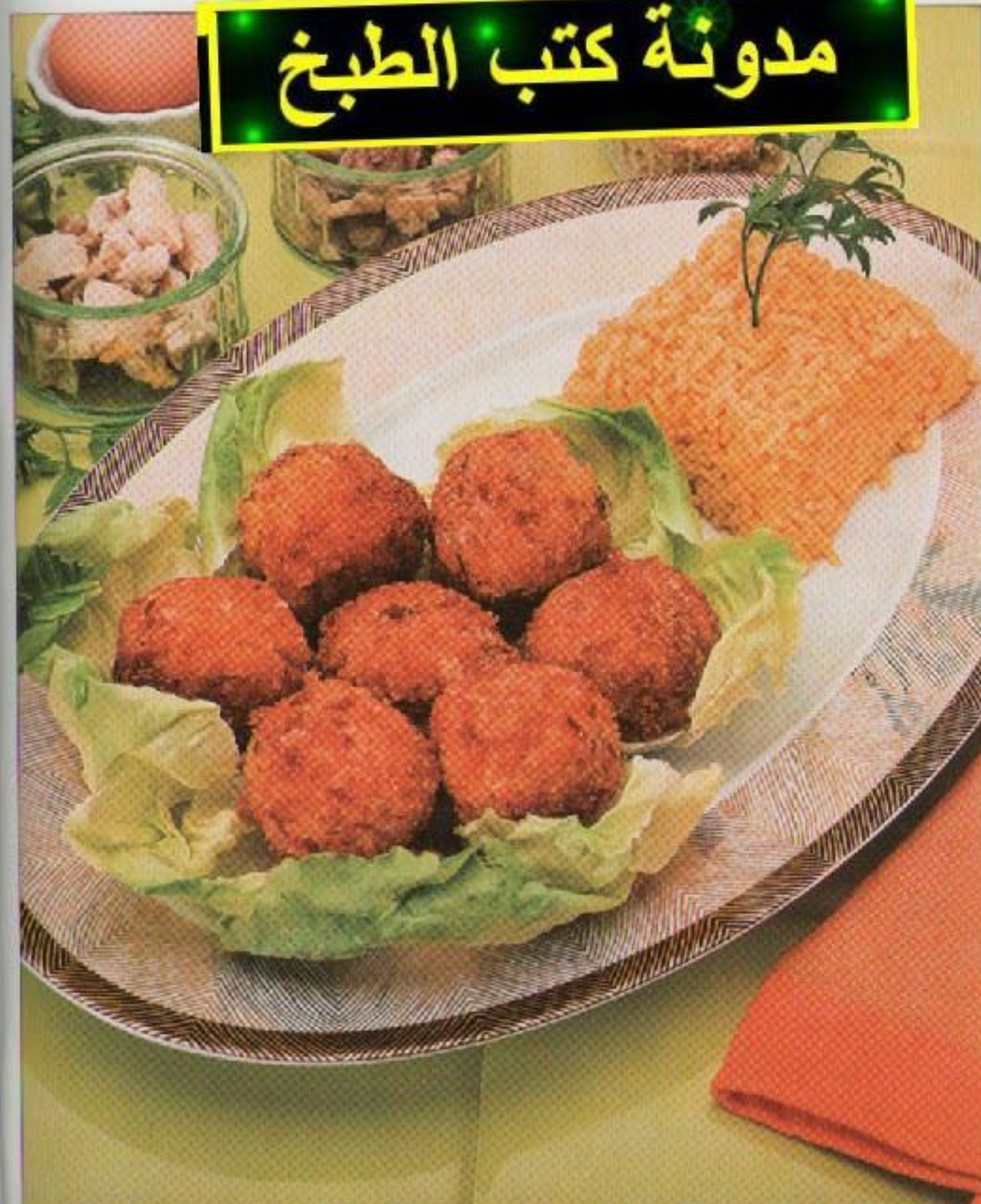
2- Retirer du feu et ajouter le jaune d'œuf.

3- Dans une autre poêle, faire revenir l'autre oignon, le poulet, le sel, le poivre noir et un peu de beurre. Après cuisson, ajouter les champignons.

4- A l'aide d'une

fourchette, écraser le riz, étalez-le sur la main, mettre dedans la farce du poulet et des champignons, façonner des boules, tremper dans le blanc d'œuf puis faire passer dans la chapelure.

5- Faire frire dans l'huile chaude. Servir accompagné de riz.





- ½ chou blanc
- 2 concombres
- 1 C. à soupe de beurre
- 1 C. à café de concentré de tomate
- 2 carottes
- Olives noires
- 3 gousses d'ail
- ½ verre d'huile d'olives
- 1 C. à café de moutarde
- ½ C. à café de vinaigre

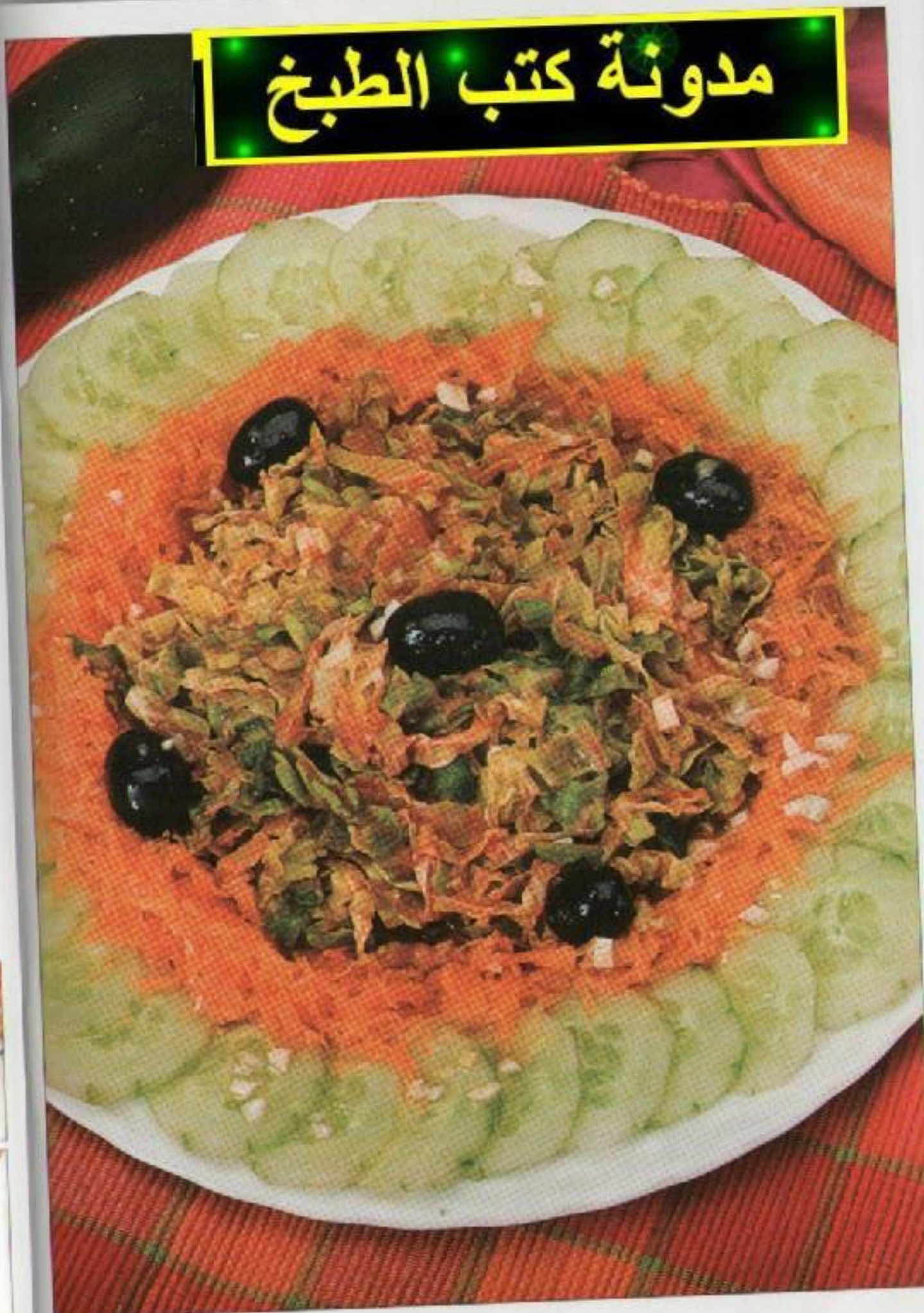
1- Laver le chou blanc et coupez-le finement. Dans une poêle, faites-le revenir dans le beurre pendant 10 mn.
 2- Préparer la sauce en mélangeant l'huile d'olives, l'ail, la moutarde et le vinaigre. Divisez-la en deux.
 3- Couper les

concombres en rondelles et râper les carottes.
 4- Dans le plat de servir, mettre les rondelles de concombre, les carottes râpées puis arroser avec la moitié de la sauce.
 5- Mélanger l'autre moitié de la sauce avec le concentré de

tomate puis mélangez-la avec le chou.
Remarque : vous pouvez servir le chou crue avec la sauce mélangée avec le concentré de tomate sans le faire revenir.



مدونة كتب الطبخ



Salade de chou vert et rouge

16



- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| - 1 petit chou
rouge | - ½ verre à thé de
vinaigre |
| - 1 petit chou vert | - 1 C. à café de sel |
| - 1 C. à café de
beurre | - 2 gousses d'ail |
| La vinaigrette : | - 1 C. à café de
moutarde |
| - 1 verre à thé
d'huile d'olives | - Thym |
| | - Laurier |

1- Faire cuire le
chou vert et rouge
à la vapeur.

2- Dans une poêle,
faire revenir le
chou avec le
beurre pendant 3 à
4 mn.

3- Préparer la
vinaigrette : dans
un petit bol, mélan-
ger l'huile, le vinci-
gre, le sel, l'ail, la
moutarde, le thym
et le laurier.

4- Mettre le chou
dans le plat de
servir puis arroser
de vinaigrette.



1

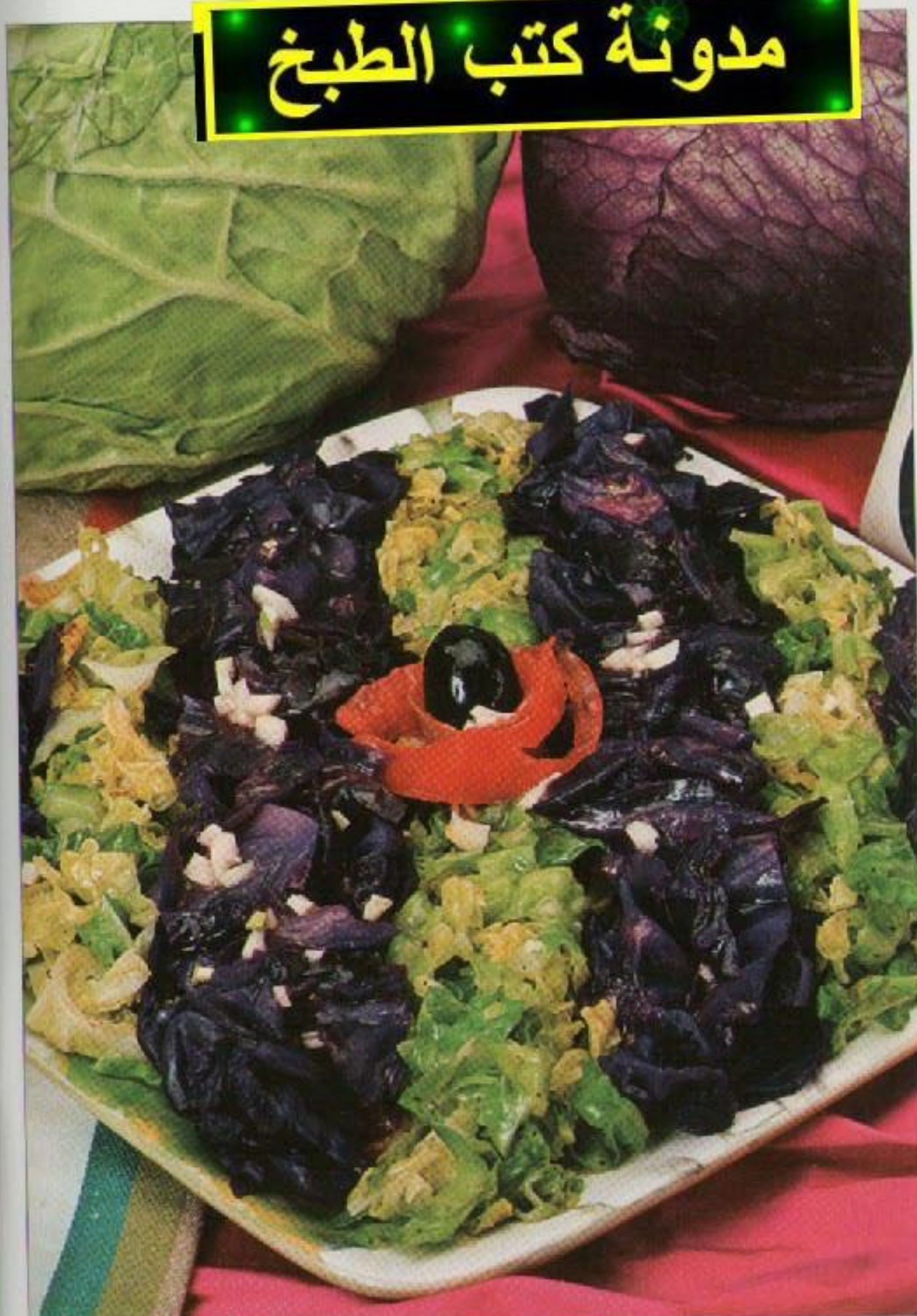


2



3

مدونة كتب الطبخ





- | | |
|---------------------|-------------------------|
| - 300 gr de calamar | La vinaigrette : |
| - 1 tête de laitue | - 1 verre à thé |
| - 1 tomate | d'huile d'olives |
| - Persil | - 2 C. à soupe de |
| - Olives | vinaigre |
| - 1 gousse d'ail | - Sel |
| - 1 citron | - Thym |
| - Sel | - Laurier |
| - Poivre noir | - 1 C. à café de |
| - 2 C. à soupe | moutarde |
| d'huile | |

1- Dans une marmite, mettre 2 verres d'eau, l'ail écrasé, le citron pressé, le sel, le poivre noir, 2 C. à soupe d'huile et le calamar, faire cuire le tout jusqu'à évaporation totale.

2- Laver la laitue, coupez-la.

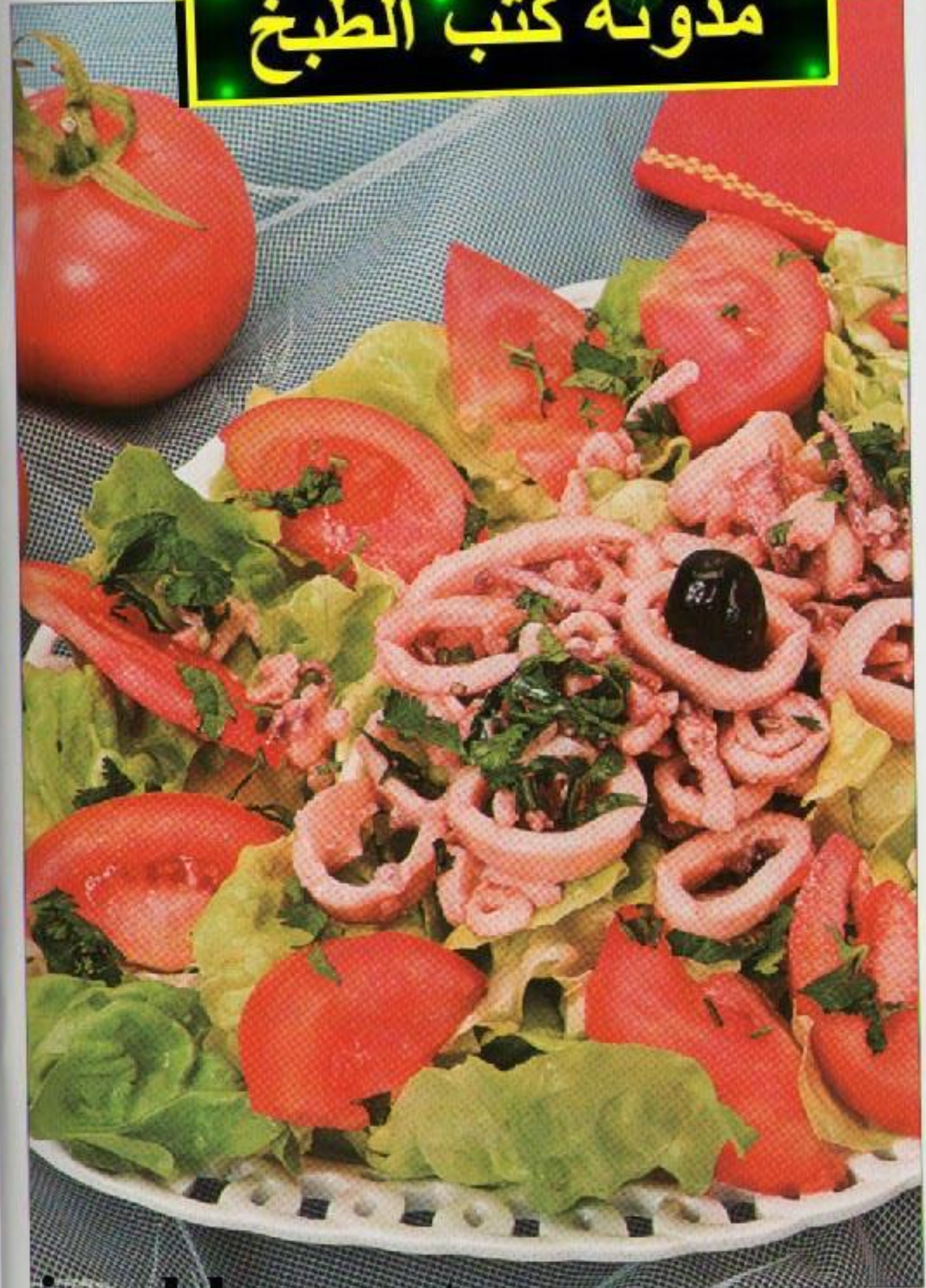
3- Dans le plat de servir, mettre la laitue coupée, la tomate coupée en quartier,

le calamar au milieu et les olives.

4- Saupoudrer de persil haché puis arroser de vinaigrette (mélanger tous les ingrédients cités).



مدونة كتب الطبخ





- 250 gr de riz
 - 2 boîtes de thon à l'huile
 - 1 tomate
 - 1 verre de maïs
 - 1 poignée d'olives dénoyautées
 - 1 poivron vert
 - 1 oignon vert
 - 4 oeufs
 - 1 C. à soupe de safran
 - Germes de soja (facultatif)
 - Persil haché
 - Sel
- La vinaigrette : voir page 16

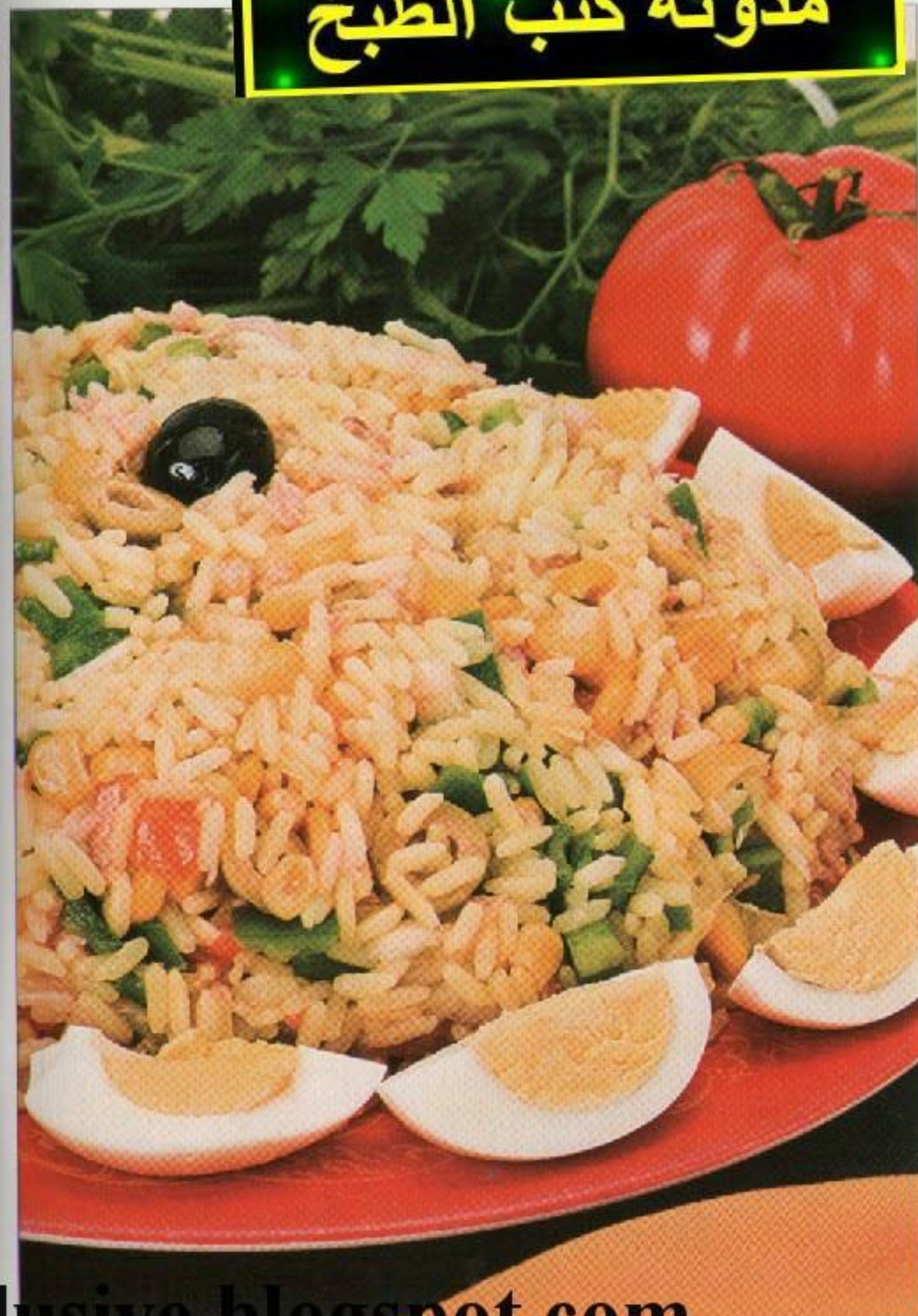
1- Faire bouillir le riz dans un litre d'eau avec le sel et le safran, égouttez-le.

2- Dans un grand récipient, mélanger le riz, le thon émietté, la tomate coupée en petits dés le maïs, les olives, le poivron vert et l'oignon vert coupés en petits dés et le persil haché.

3- Arroser de vinaigrette puis décorer avec les oeufs.



مدونة كتب الطبخ





- 1 sachet de vermicelle chinois (100 gr)
- ¼ de chou blanc
- ½ carotte
- ½ boîte de maïs (70 gr)
- ½ boîte de germes de soja en conserve (100 gr)
- 1 concombre
- 250 gr de crevettes décortiquées cuites à l'eau
- La sauce :**
- 1 C. à soupe de moutarde
- Poivre noir
- 1 C. à soupe de vinaigre
- 1 petit verre d'huile
- 3 C. à soupe de lait
- 1 C. à soupe de sauce de soja
- Sel
- La décoration :**
- Crevettes décortiquées
- 50 gr d'amandes émondées, frites et concassées

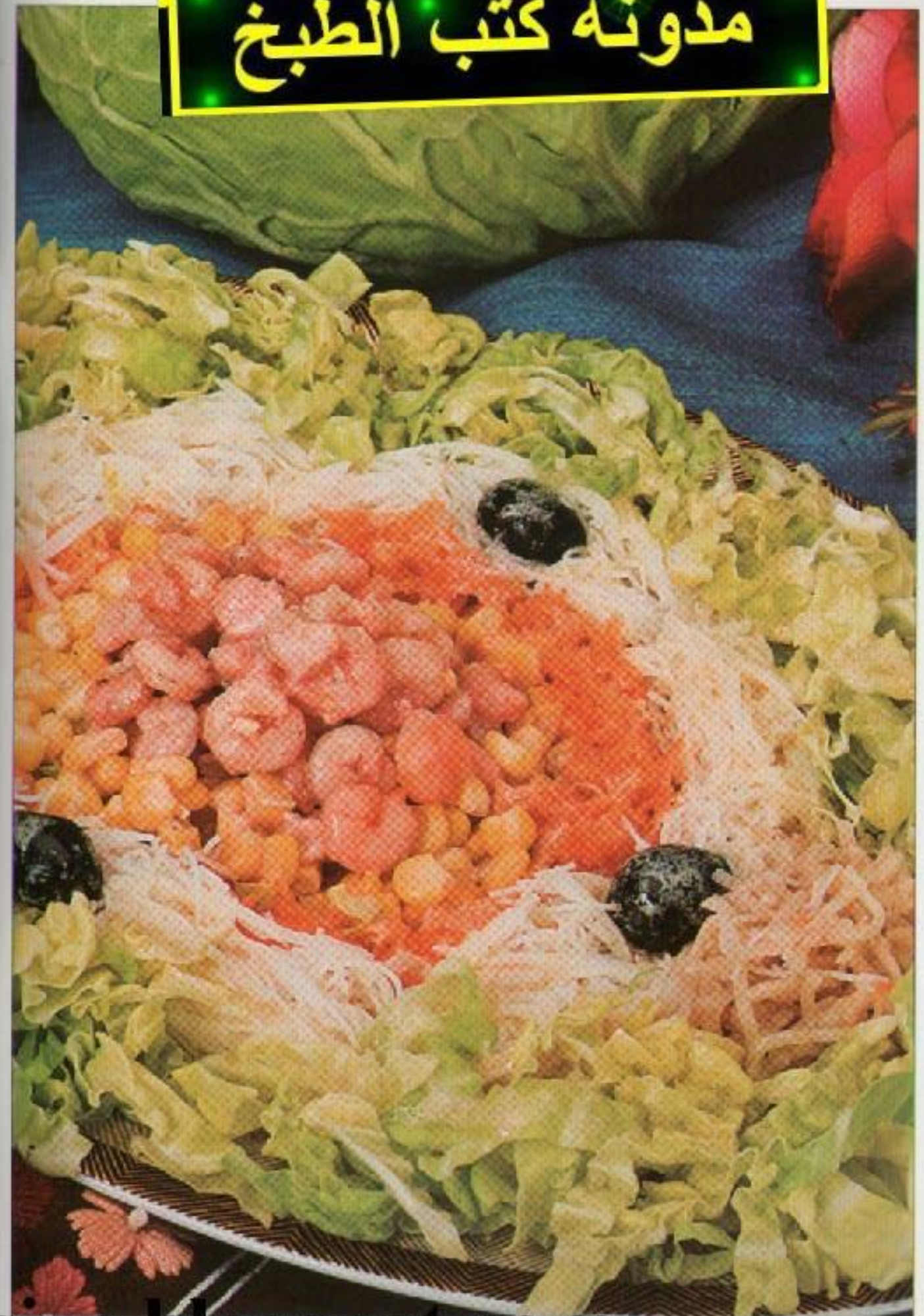
1- Dans un récipient, faire ramollir le vermicelle dans de l'eau chaude, égouttez-le et découpez-le.
2- Préparer la sauce : dans un récipient et à l'aide d'un fouet,

mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter le lait et la sauce de soja, fouetter une autre fois.
3- Dans un saladier, mettre le chou blanc râpé

la carotte râpée, le concombre coupé en rondelle, le maïs, les germes de soja, les crevettes et le vermicelle chinois.
4- Arroser avec la moitié de la sauce préparée et mélanger légèrement.
5- Décorer avec les crevettes et les amandes concassées.
6- Servir accompagné du reste de la sauce.



مدونة كتب الطبخ



Croquettes de pomme de terre aux olives

24



- 500 gr de pommes de terre
- 150 gr d'olives dénoyautées
- 150 gr gruyère râpé
- 1 oignon haché
- 1 œuf dur râpé
- 100 gr de thon
- Persil finement haché
- Poivre noir
- Sel
- 1 œuf
- Chapelure
- Huile pour friture

1- Eplucher et couper la pomme de terre en dés, faire bouillir avec un peu de sel puis égoutter (ou faire cuire à la vapeur).

2- Après cuisson, écraser la pomme de terre à l'aide d'une fourchette, ajouter le thon émietté, les olives

coupées en petits morceaux, le gruyère râpé, l'oignon, l'œuf râpé, le persil, le poivre noir et le sel, mélanger le tout.

3- Façonner des boules, tremper dans le blanc d'œuf, enrober de chapelure

puis faire frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée.



مدونة كتب الطبخ



Salade asiatique au poulet

26



- 1 blanc de poulet
 - 2 C. à soupe d'huile
 - ½ chou-fleur blanc finement râpé
 - 1 carotte finement râpé
 - 1 laitue
 - 1 concombre râpé
 - 1 verre de maïs
 - 1 verre de fruits au sirop (pêche, ananas, mangue)
 - Poivre noir
 - 1 verre à thé de vermicelle chinois
 - Sel
- La sauce :
- 1 verre à thé d'huile d'olives
 - 1 C. à soupe de jus de citron
 - 1 C. à soupe de moutarde
 - 1 C. à soupe de sauce de soja
 - Persil haché, sel

1- Couper le poulet en morceaux.

2- Dans une poêle, faire revenir le poulet, l'huile, le sel et le poivre noir jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

3- Tremper le vermicelle chinois dans de l'eau chaude pour les ramollir, égouttez-le et

coupez-le.

4- Dans un récipient, mélanger le vermicelle, les légumes (carottes, concombre, chou-fleur et le maïs). Egoutter les fruits et ajouter-les aussi.

5- Préparer la sauce : dans un récipient, mélanger l'huile,

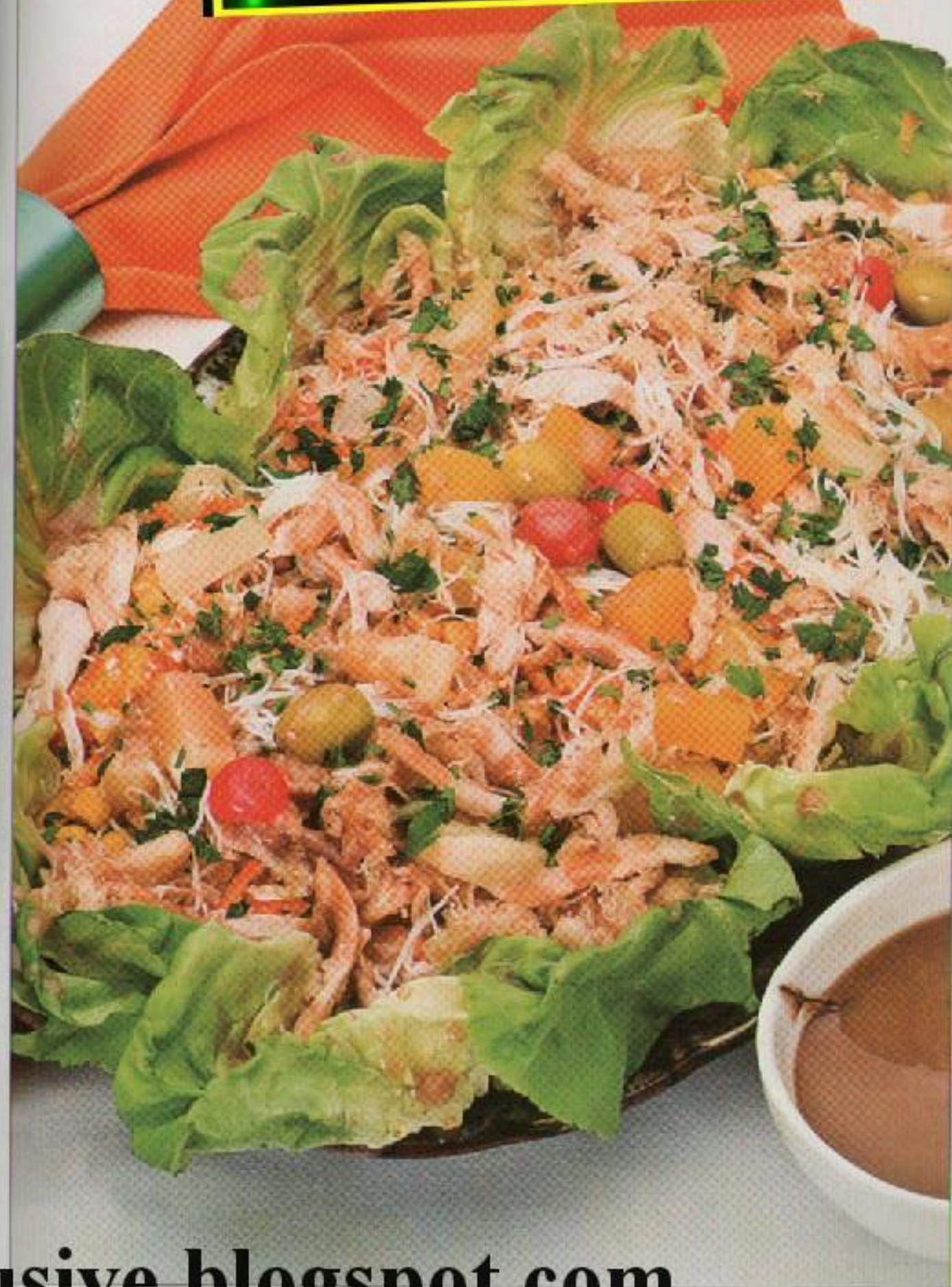
la moutarde, le jus de citron et le sel, bien mélanger puis ajouter la sauce de soja et le persil en remuant.

6- Ajouter le poulet coupé et mélanger le tout avec la sauce (laisser un peu de sauce pour les feuilles de laitue).

7- Ranger ces dernières sur les bordures du plat, arroser de sauce restante puis mettre au milieu le mélange de poulet.



مدونة كتب الطبخ





- | | |
|-------------------|------------------------|
| - 3 avocats | - Jus de citron |
| - 2 gousses d'ail | - Poivre noir, sel |
| - 1 œuf dur | La décoration : |
| - 3 C. à soupe | - Menthe |
| d'huile d'olives | - Olive |
| - Persil finement | - Mayonnaise |
| haché | - Tomate |

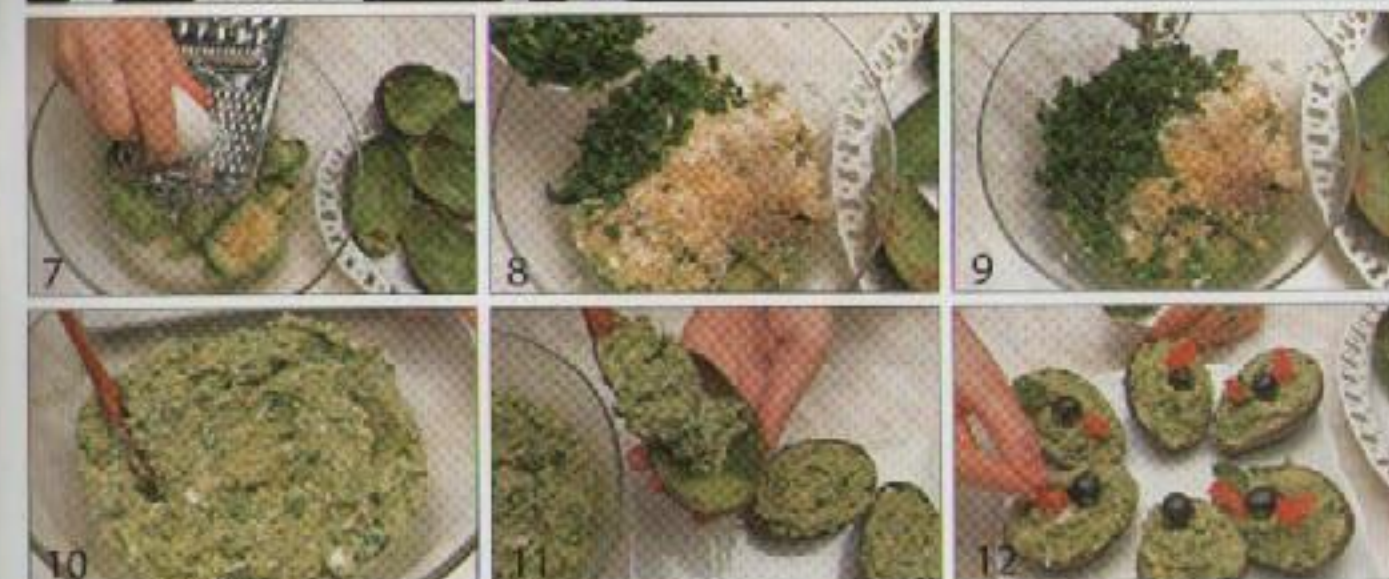
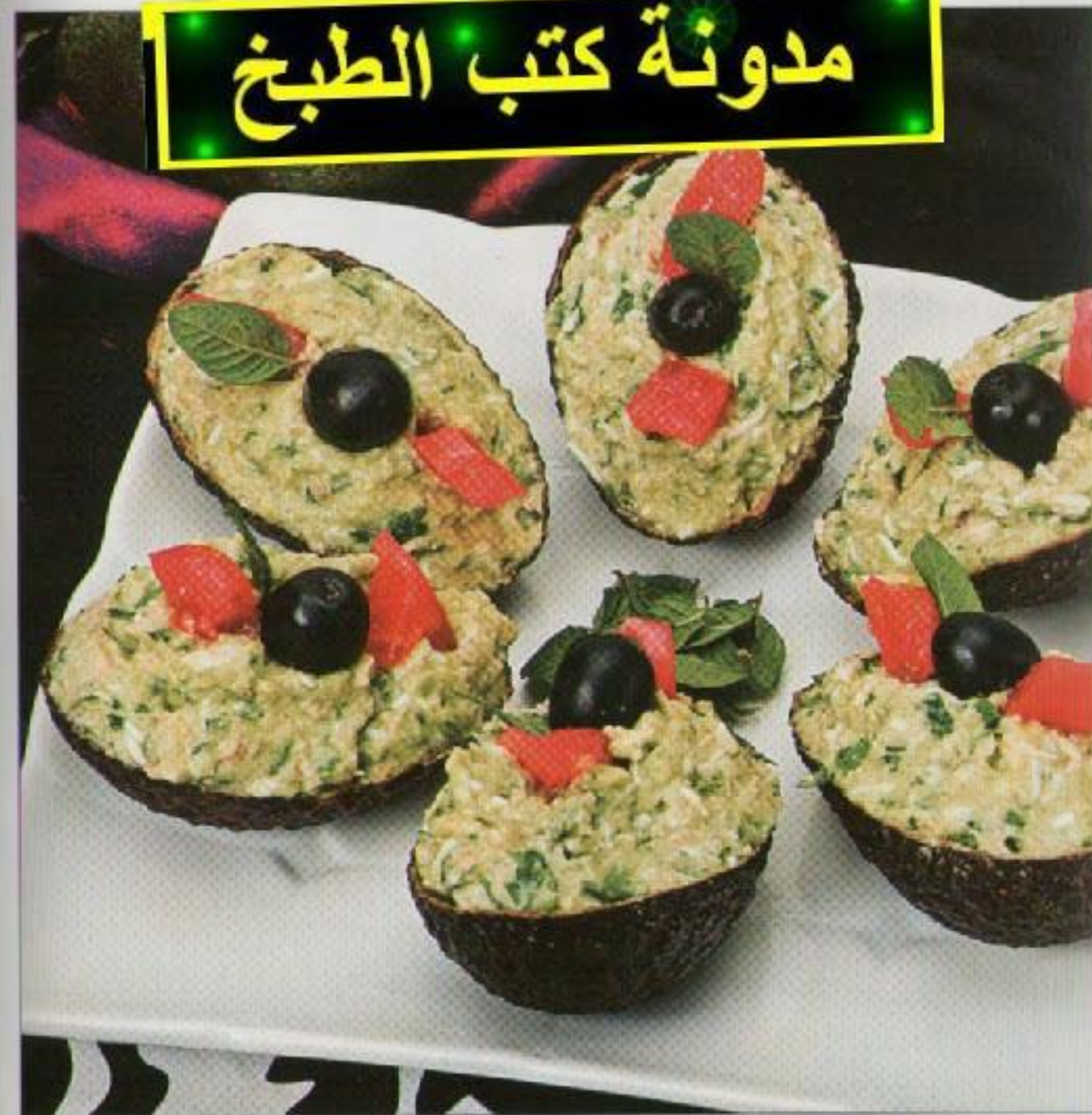
1- Laver l'avocat et coupez-le en deux. A l'aide d'une cuillère, enlever la chair.

2- Dans un récipient, mettre la chair de l'avocat, l'ail râpé, le sel, le poivre noir, l'œuf dur râpé, le jus de citron, l'huile d'olives et le persil, bien mélanger le tout.

3- Remplir les avocats avec le

mélange préparé puis décorer avec une olive, feuilles de menthe et un cercle de mayonnaise ou garnir avec une rosace de tomate.

Remarque : vous pouvez remplacer l'ail par l'oignon finement haché.





- 500 gr de couscous (SIM)
 - 2 oignons verts
 - 1 courgette
 - 1 bouquet de persil
 - 1 poivron vert
 - 1 bouquet de coriandre
 - 1 bouquet de menthe
 - 1 tomate
 - 100 gr de cornichon
 - 1 petite boîte de maïs
 - 2 citrons
 - 1 petite tasse d'huile d'olives
 - Sel
- La vinaigrette : voir page 16

1- Laver le couscous et faire cuire à la vapeur. A peine évaporé, retirez-le et laissez refroidir. Mélanger l'huile d'olives et le jus de citron, arroser le couscous avec ce dernier mélange, laisser à part pendant 4 heures.

2- Couper l'oignon vert, la courgette, le poivron, la tomate et les cornichons.

3- Hacher le persil, la coriandre et la menthe.
4- Dans un récipient, mettre le couscous, les légumes coupés, le persil, la coriandre, la menthe et le maïs, bien mélanger le tout puis arroser de vinaigrette.



مدونة كتب الطبخ





- 3 aubergines
- 4 gousses d'ail
- Persil finement haché
- 4 C. à soupe d'huile d'olives
- 1 C. à soupe de vinaigre
- Poivre noir
- Sel

1- Faire cuire les aubergines au four.
 2- Faites-les sortir, épluchez-les et enlever la partie intérieure.
 3- Dans une assiette, mettre les aubergines cuites, puis à l'aide d'une fourchette, écrasez-les.
 4- Dans un mortier,

écraser l'ail, le poivre noir et le sel, ajouter l'huile d'olives et le vinaigre, bien mélanger le tout.
 5- Dans un récipient, mélanger les aubergines écrasées et le mélange d'ail puis saupoudrer de persil finement haché.

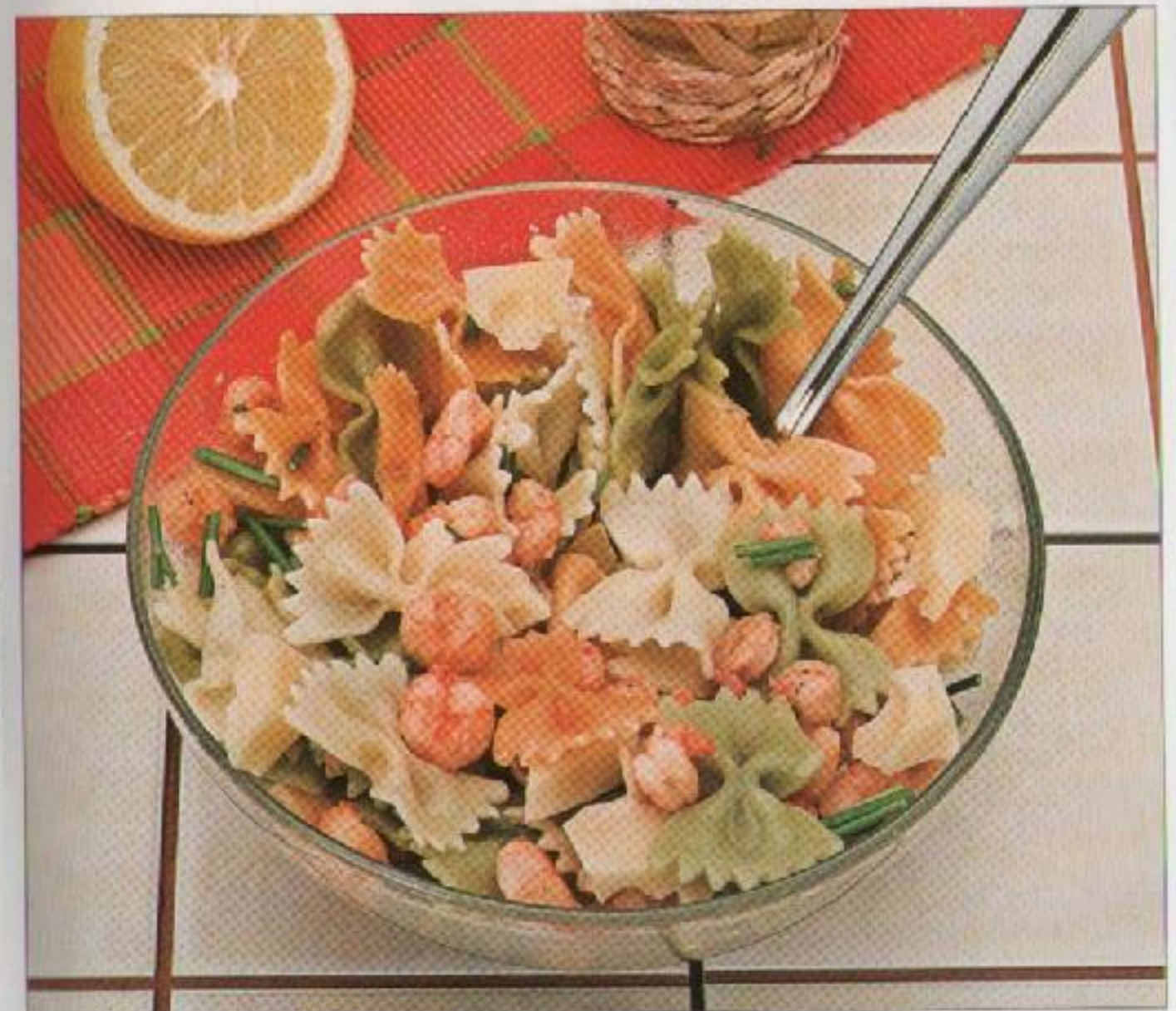


مدونة كتب الطبخ

- 200 gr de papillons (SIM)
- 200 gr de crevettes décortiquées
- 1 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de sel
- 1 C. à soupe de margarine

- 2 gousses d'ail
- La sauce :
- Jus ½ citron
- 2 C. à soupe d'huile d'olives
- 1 C. à café de sel
- 1 pincée de poivre noir

avec la margarine, faire revenir le tout pendant 5 mn.
 2- Faire bouillir un litre d'eau avec le sel et l'huile. A ébullition, mettre les papillons, laisser cuire pendant 15 mn, égouttez-les dans un couscoussier et laisser refroidir.
 3- Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients.
 4- Mélanger délicatement les papillons et les crevettes puis arrosez-les avec la sauce.



Salade de concombres, ³⁴ aux radis et aux crevettes



- 2 concombres
- 250 gr de crevettes roses
- 12 feuilles de menthe
- 1 pot de yaourt nature
- 1 botte de radis
- 1 C. à soupe de moutarde
- Jus d'un citron
- Gros sel
- Poivre noir
- Sel

1- Laver et éplucher les concombres à l'aide d'un couteau économique. Coupez-les en quatre dans le sens de la longueur puis en tranches de façon à obtenir des éventailles.

2- Faites-les dégorger dans une passoire avec le gros sel pendant au moins 30 mn.

3- Décortiquer les crevettes : ôter la tête et la carapace des queues.

4- Laver les radis et coupez-les en fines rondelles, rincer les concombres et égouttez-les.

5- Laver et hacher finement les feuilles de menthe.

6- Préparer la sauce : dans un

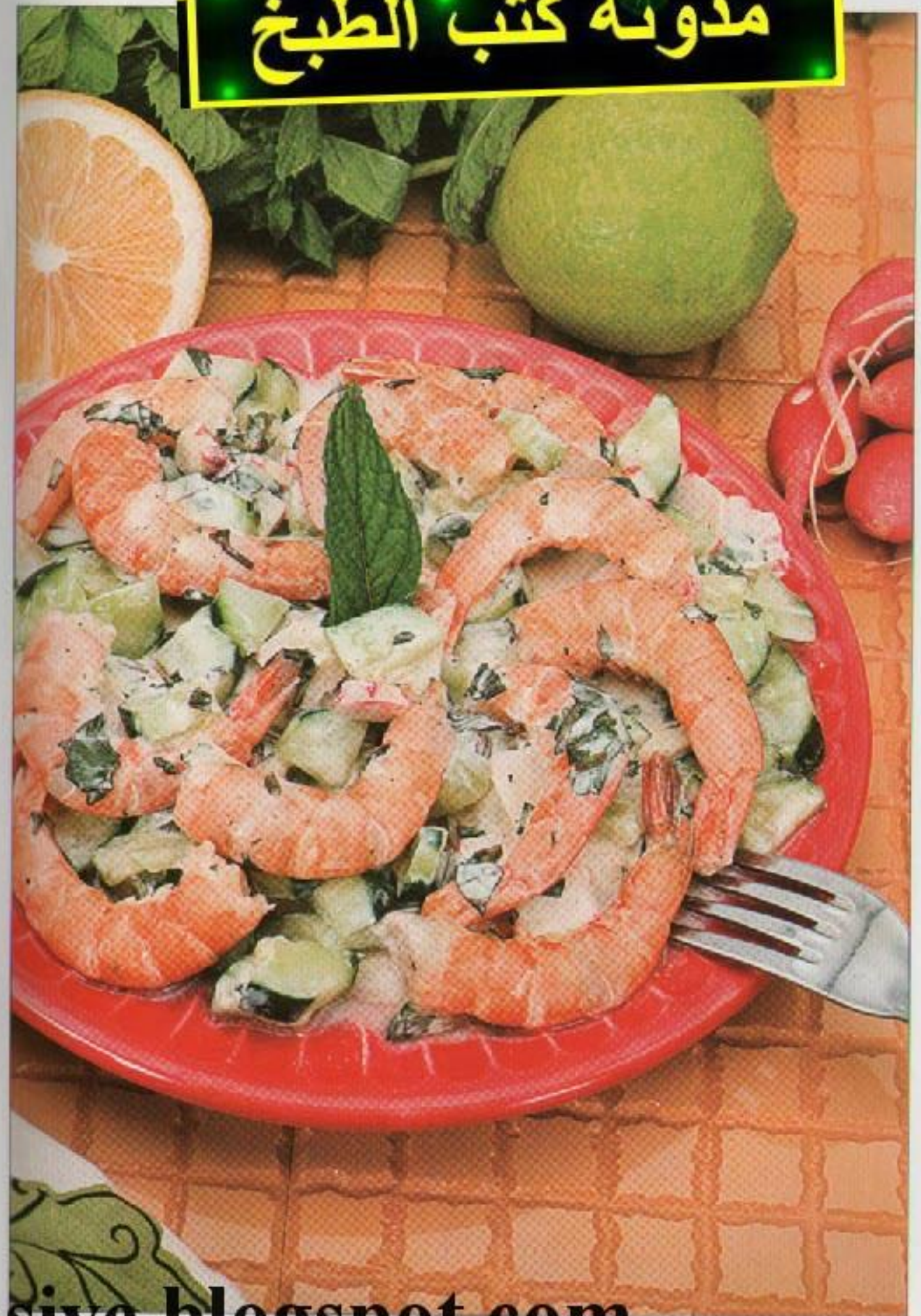
réipient, mélanger le yaourt, la moutarde, le jus de citron, saler et poivrer.

7- Dans un saladier, mettre les radis, les crevettes, le concombre et les feuilles de menthe, verser la sauce et remuer.

8- Servir frais.



مدونة كتب الطبخ



Salade de courgettes

36



- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| - 500 gr de courgettes | - 2 C. à soupe de vinaigre |
| - 3 tomates | - Poivre noir |
| - 3 gousses d'ail écrasé | - Sel |
| - Coriandre hachée | - Thym |
| - 1 verre à thé d'huile d'olives | |

1- Eplucher les courgettes et coupez-les en petits cubes. Faire cuire à la vapeur avec un peu de sel.

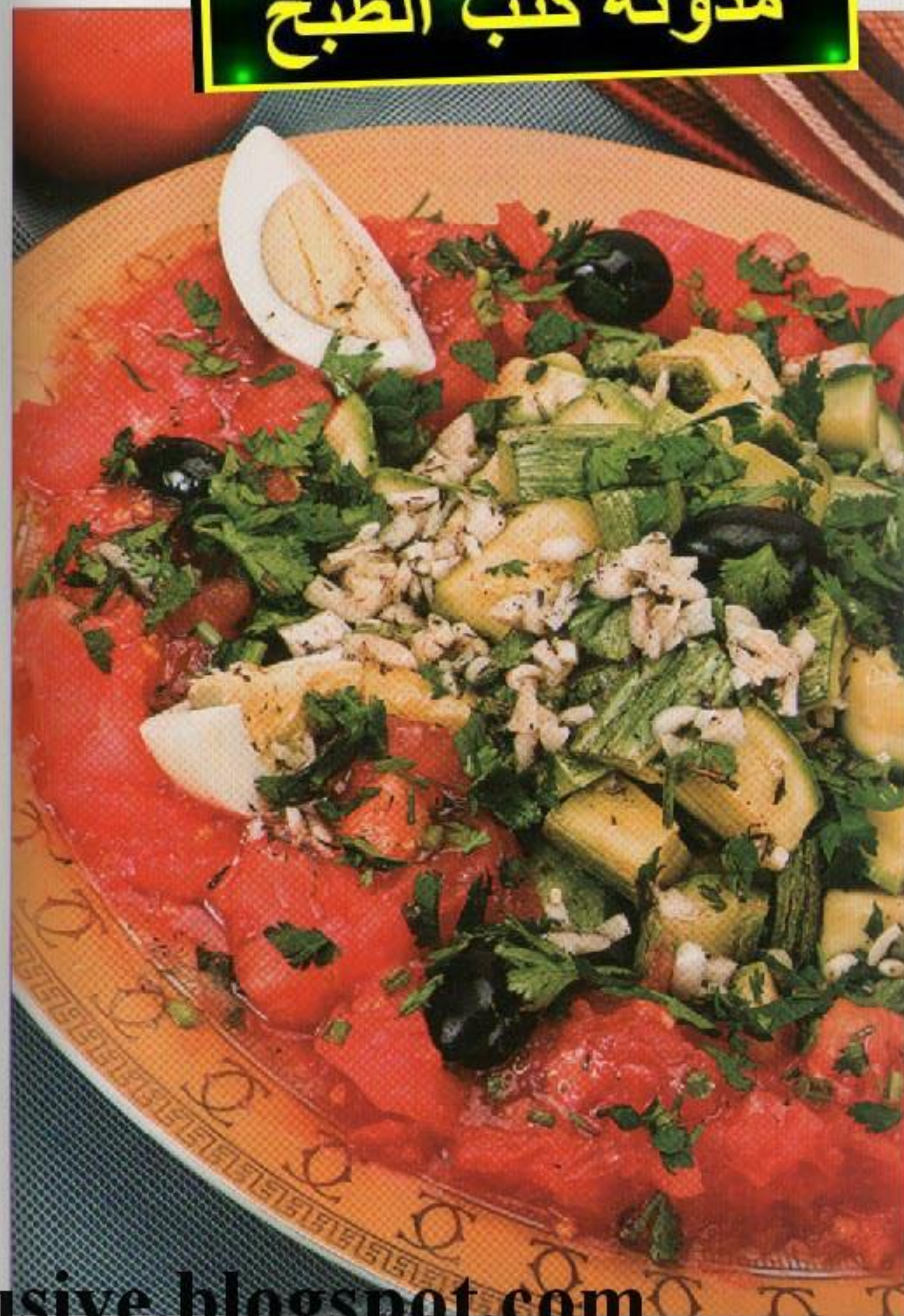
2- Eplucher la tomate et coupez-la en petits cubes.

3- Préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger l'ail, l'huile d'olives, le thym, le vinaigre, le sel et le poivre noir.

4- Dans le plat de servir, mettre les courgettes, entourer de tomate, arroser de vinaigrette puis saupoudrer de coriandre hachée.



مدونة كتب الطبخ



Salade de calamar aux légumes

38



- 300 gr de calamar
 - 2 poivrons verts
 - 2 courgettes
 - 2 aubergines
 - 2 gousses d'ail
 - 2 tomates
 - 1 citron
 - Huile
 - Poivre noir
 - Sel
 - Vinaigre
- La décoration :**
- Persil haché
 - Olives noires et vertes

1- Dans une marmite, mettre 2 verres d'eau, 1 gousse d'ail écrasée, le citron pressé, le poivre noir, le sel, 2 C. à soupe d'huile et le calamar, faire cuire le tout jusqu'à évaporation totale.

2- Eplucher les légumes (poivron vert, courgette,

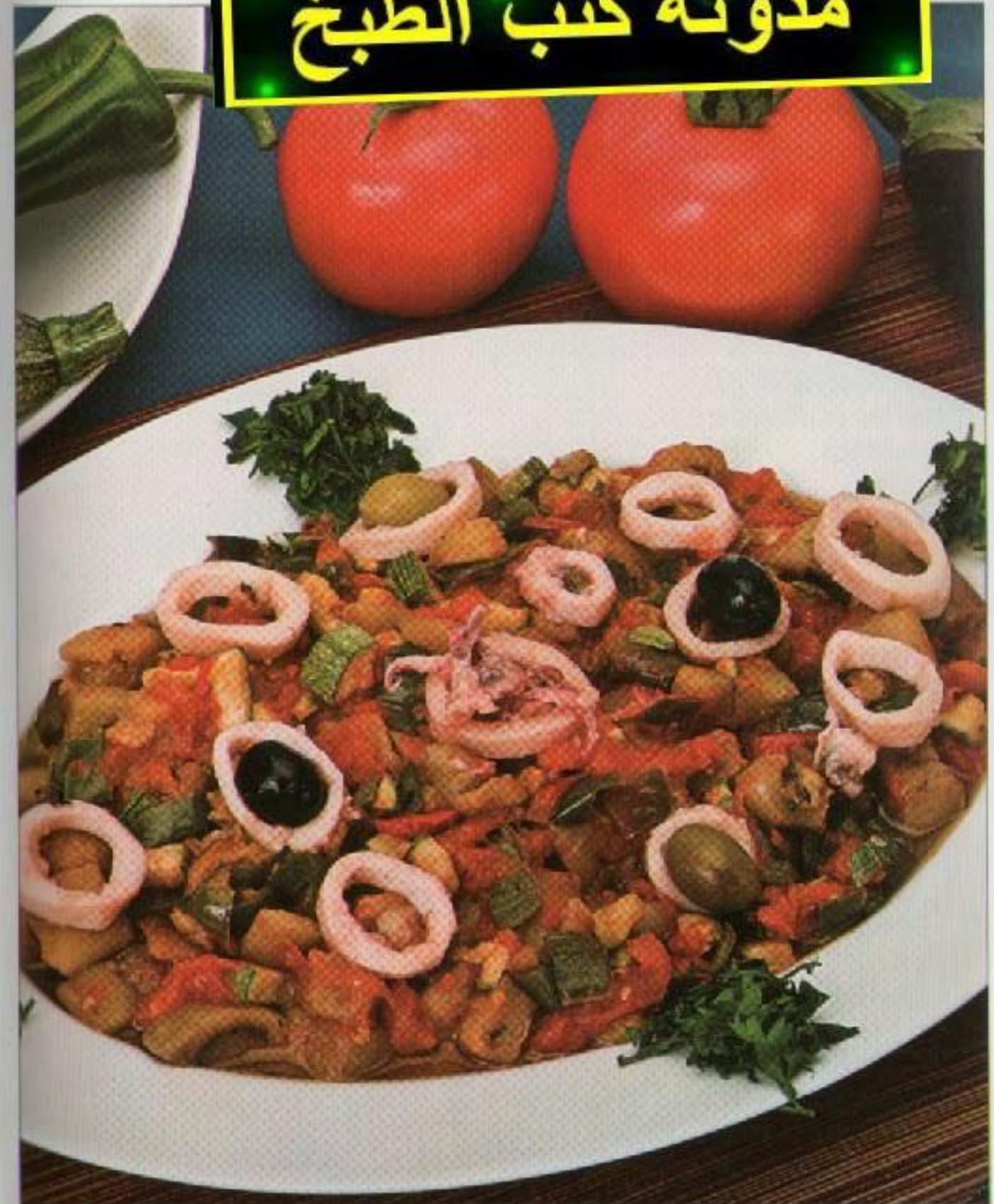
aubergine) et coupez-les en petits cubes, faites-les revenir avec un peu d'huile, l'ail, le sel et le poivre noir pendant 5 mn.

3- Ajouter la tomate râpée et continuer la cuisson pendant 5 mn puis arroser de vinaigre.

4- Dans une

assiette, mélanger les légumes et la tomate puis décorer avec les rondelles de calamar.

5- Décorer avec les olives et le persil haché.





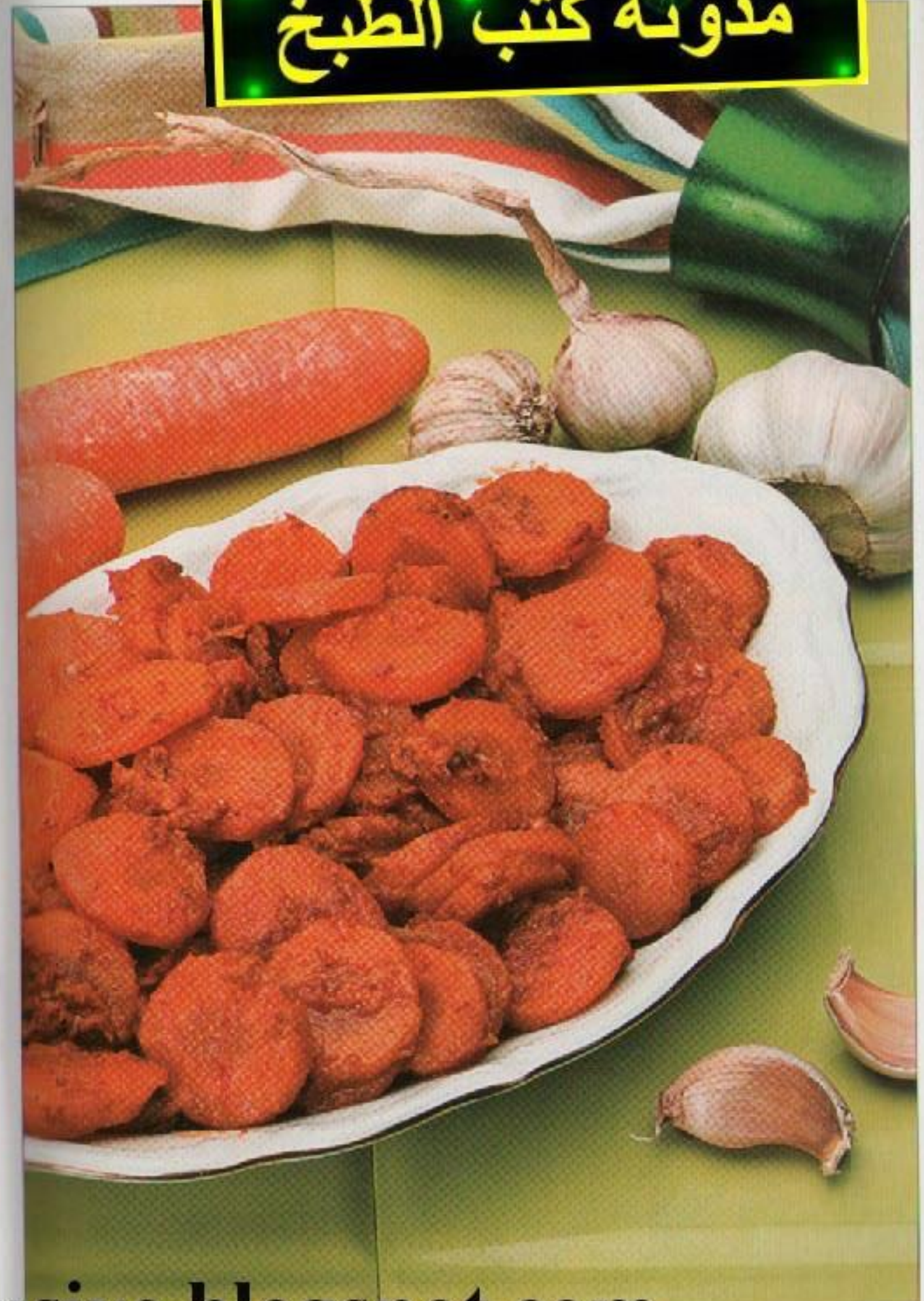
- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| - 1 kg de carottes | - 1 C. à café de concentré de tomate |
| - 1 tête d'ail | - Poivre noir |
| - 1 C. à café de Hérissa | - Poivre rouge |
| - 1 C. à café de carvi | - Sel |
| - 5 C. à soupe d'huile | |

1- Eplucher et couper les carottes en rondelles.

2- Dans une marmite ou une casserole, mettre l'ail écrasé, l'Hérissa, l'huile, le carvi, le poivre noir, le poivre rouge, le sel et le concentré de tomate.

3- Ajouter les carottes et deux verres d'eau. Couvrir et laisser cuire jusqu'à évaporation totale du liquide.

4- Au moment de servir, saupoudrer de carvi.



Salade de calamars et fines herbes

42



- | | |
|-----------------------------------|---|
| - 500 gr de rondelles de calamars | - 1 C. à soupe de persil finement haché |
| - 1 C. à soupe d'huile d'olives | - Jus d'un citron |
| - 1 oignon rouge | - Sel |
| - 1 poivron rouge | |
| - 1 poivron vert | |

1- Tremper les rondelles de calamar dans l'eau afin d'enlever tous les surplus.

2- Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis faire cuire le calamar pendant 5 mn. Retirez-le, mettre sur du papier absorbant et laisser refroidir.

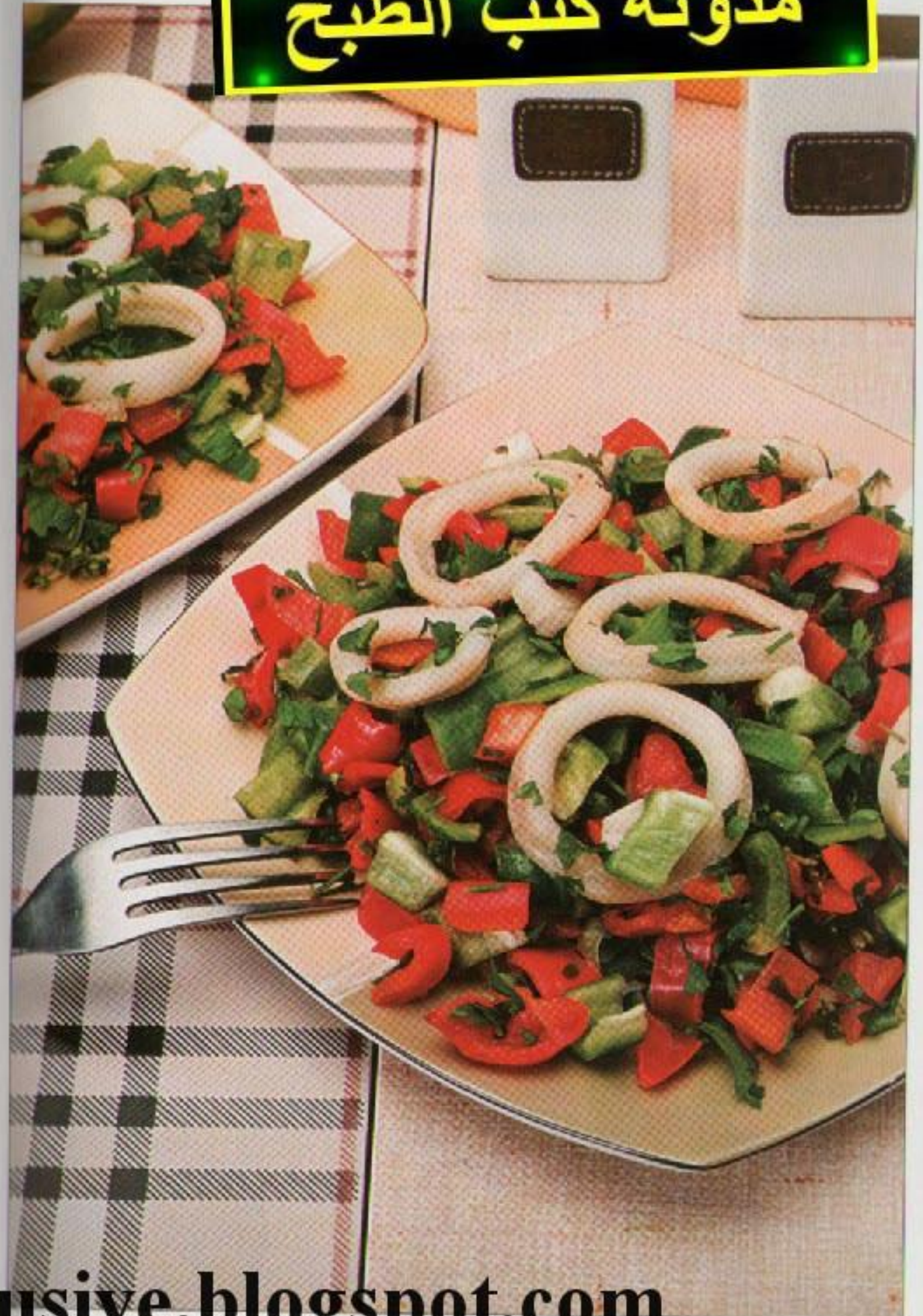
3- Couper l'oignon et les poivrons (vert et rouge) en petits dés.

4- Dans un grand récipient, mélanger tous les légumes avec le reste

des ingrédients. Incorporer le calamar et laisser mariner de deux à quatre heures au réfrigérateur avant de servir.



مدونة كتب الطبخ



Salade d'haricots verts

44



- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| - 500 gr d'haricots verts | - Poivre noir |
| - 4 gousses d'ail | - Une pincée de cumin |
| - 1 C. à café de beurre | - Sel |
| - Persil | - 100 gr de gruyère râpé |

1- Laver et couper les haricots, faites-les cuire à la vapeur.

2- Après cuisson, égoutter et laisser à part.

3- Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le poivre noir, le cumin et le sel.

4- Dans une poêle, mettre le beurre, la Dersa et les haricots, faites-les revenir pendant 5 mn, éteindre le feu puis ajouter le gruyère râpé.

5- Au moment de servir, saupoudrer de persil finement haché.



مدونة كتب الطبخ



Salade de laitue,
dinde et pain de mie

48



- 2 tranches de pain de mie
- 2 escalopes de dinde
- 1 C. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 laitue
- 100 gr de gruyère
- 1 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Sel

- La sauce :
- ½ verre à thé d'huile d'olives
 - 1 C. à soupe de vinaigre
 - Jus ½ citron
 - 1 gousse d'ail écrasée
 - Poivre noir
 - Sel

1- Découper le pain de mie en petits dés, faites-les griller dans une poêle avec le beurre et l'ail écrasé.

2- Faire cuire les escalopes de dinde dans une poêle avec un peu d'huile, saler et poivrer, coupez-les en petits morceaux.

3- Préparer la sauce : dans un

bol, mélanger le vinaigre, le jus de citron, l'ail écrasé, le sel, le poivre noir et l'huile, remuer jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

4- Dans le plat de servir, disposer les feuilles de laitue, mettre dessus les morceaux de dinde, de pain de mie et de

fromage puis arroser avec la sauce.



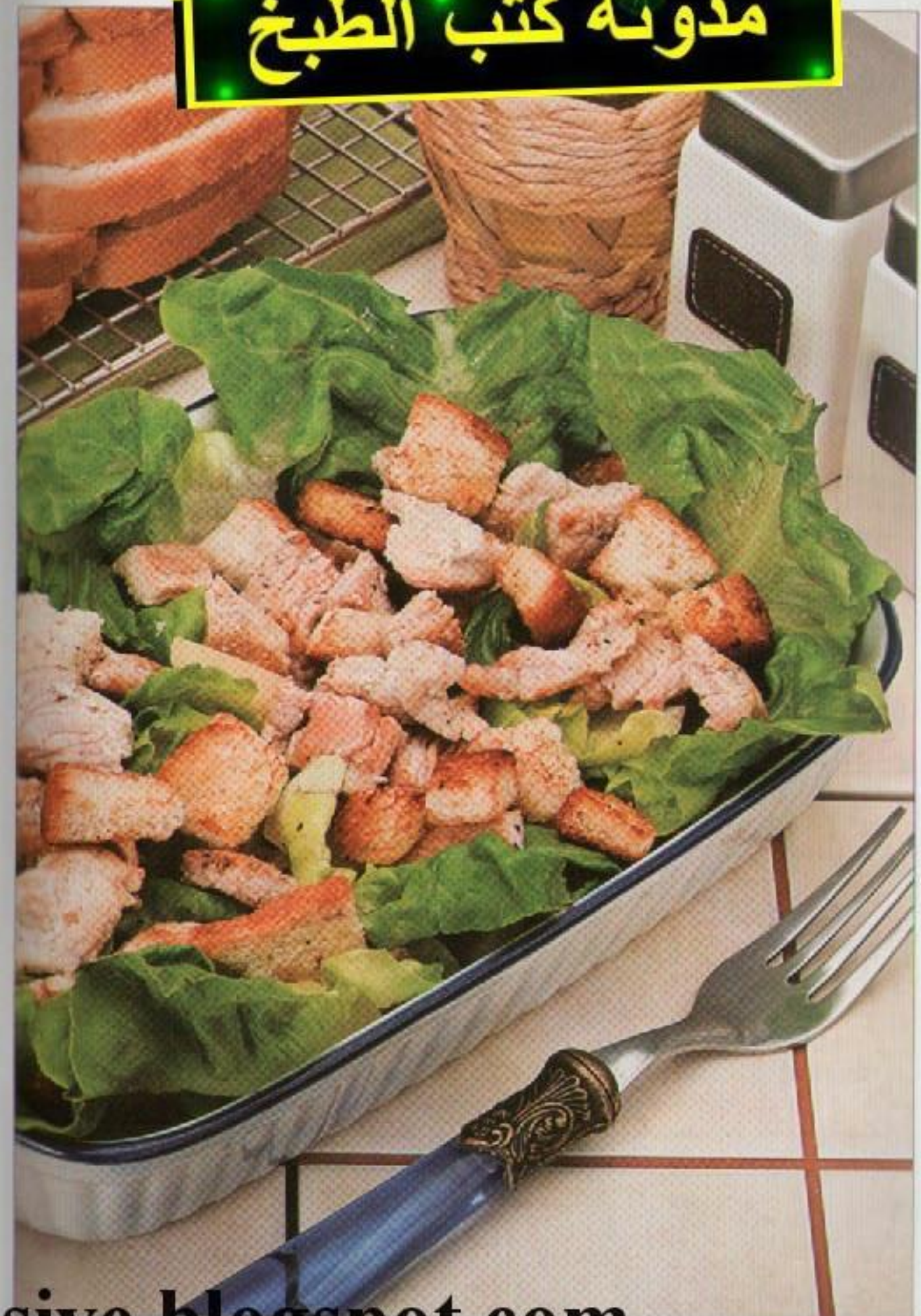
1



2



3



مدونة كتب الطبخ

Salade frisée aux crevettes

50



- 1 tête de salade frisée
 - 1 bouquet de radis
 - 6 bâtonnets de crabes
 - 300 gr de crevettes congelées
 - 2 gousses d'ail
 - 2 C. à soupe d'huile
 - 1 citron
 - Poivre noir
 - Sel
- La vinaigrette : voir page 16

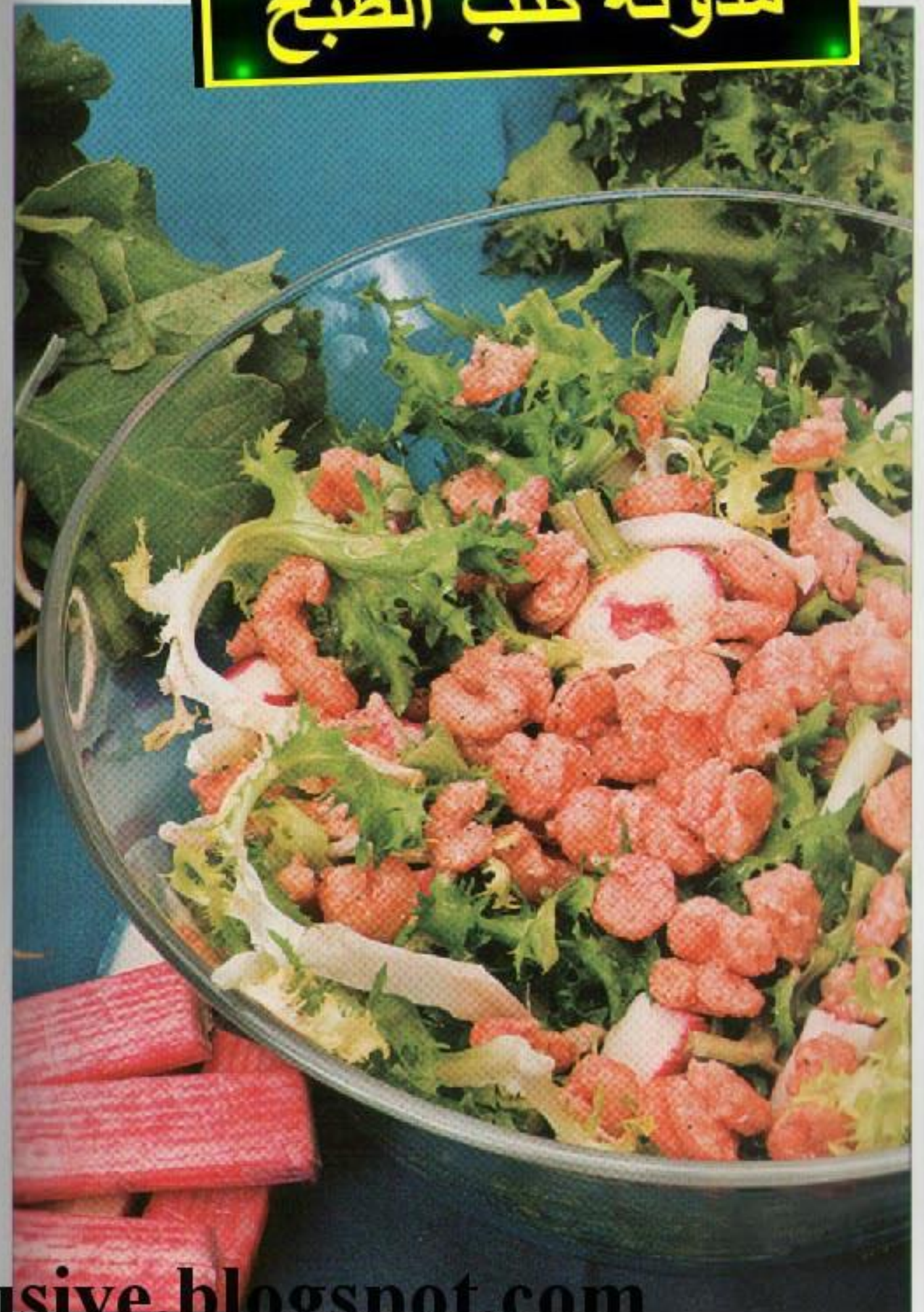
1- Dans une marmite, mettre les crevettes, l'huile, l'ail écrasé, le citron pressé, le sel et le poivre noir. Laisser cuire jusqu'à évaporation totale.

2- Laver la salade, éplucher les radis et couper les crabes en rondelles.

3- Dans une assiette, mettre la salade, les crevettes, les radis et les crabes puis arroser le tout de vinaigrette.



مدونة كتب الطبخ



Macédoine à la pomme de terre

52



- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 100 gr de petits pois
- 2 courgettes
- 2 C. à soupe de mayonnaise
- Pommes de terre
- Sel
- Quelques feuilles de salade verte
- Olives

1- Eplucher les carottes et les 3 pommes de terre, coupez-les en petits dés puis faire cuire à la vapeur avec les petits pois et un peu de sel.

2- Après cuisson des légumes, mettez-les dans un récipient puis ajouter la mayonnaise, bien mélanger.

3- Eplucher quel

ques pommes de terre et courgettes, coupez-les en longueur puis creusez-les. Faire cuire à la vapeur pendant 7 mn.

4- Après cuisson, remplissez-les avec la macédoine.

5- Disposer dans un plat tapissé de feuilles de salade verte et garnir d'olives.



مدونة كتب الطبخ





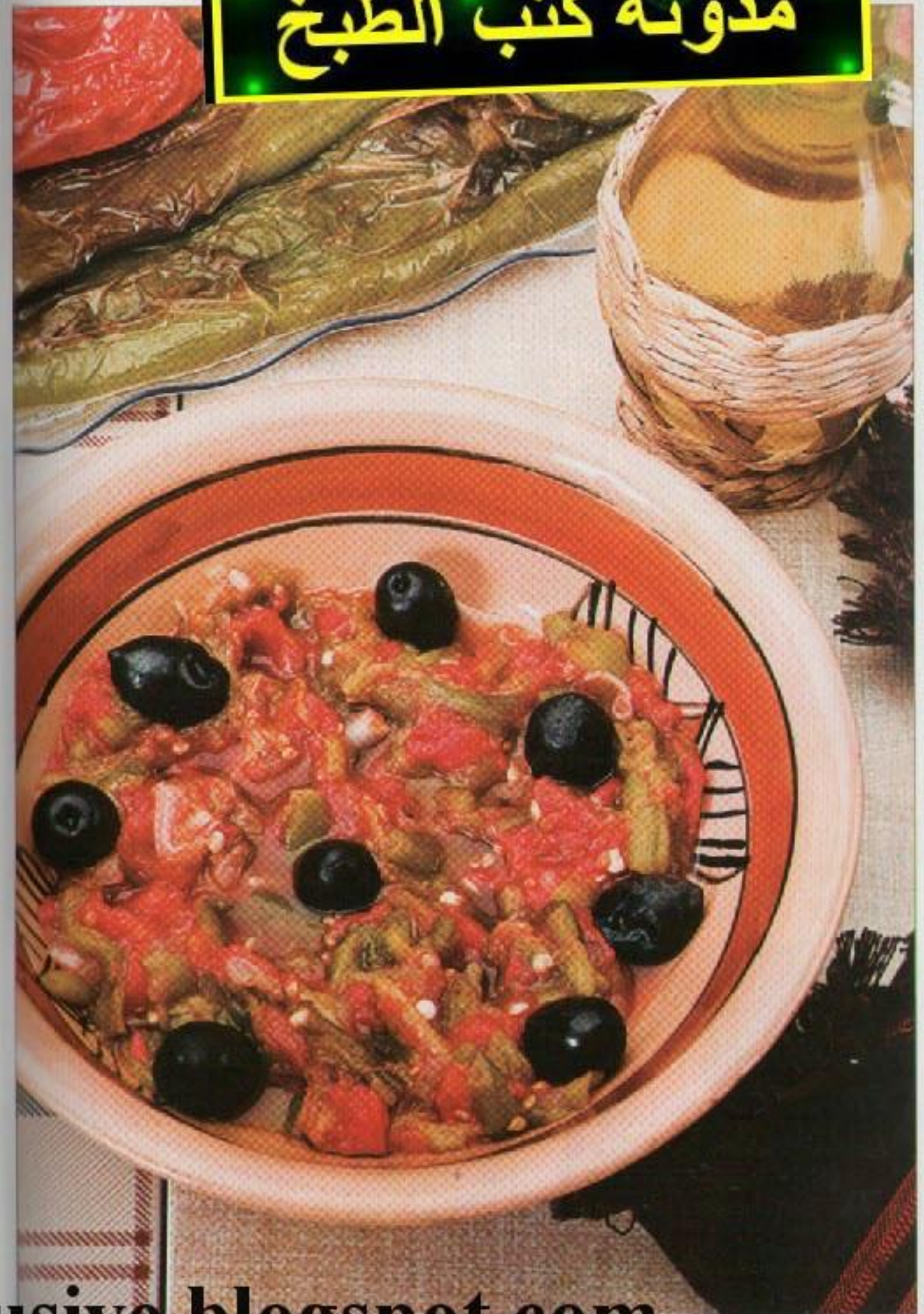
- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| - 500 gr de poivrons verts | - 1 piment vert |
| - 2 tomates mûres | - 4 C. à soupe d'huile d'olives |
| - 4 gousses d'ail | - Poivre noir, Sel |
| - 1 petit oignon | - Olives noires |

1- Griller le poivron, le piment, l'oignon et l'ail, éplucher-les puis coupez-les en petits dés.

2- Eplucher et couper les tomates en petits dés.

3- Dans un mortier en bois, écraser le poivron grillé et coupé, le piment, les tomates, l'oignon et l'ail.

4- Mettre le tout dans un récipient, ajouter l'huile d'olives, le poivre noir, le sel et les olives noires puis servir.



Salade de betteraves

56



- 1 kg de betteraves
- 2 oignons verts
- 1 bouquet de persil
- 100 gr d'olives
- La vinaigrette :
 - 1 verre à thé d'huile d'olives
 - 2 gousses d'ail
 - ½ verre à thé de vinaigre
 - 1 C. à café de sel
 - 1 C. à café de moutarde
 - Thym
 - Laurier

1- Faire bouillir les betteraves, épluchez-les et coupez-les.

2- Dans un saladier, mettre les betteraves coupées, l'oignon finement coupé, les olives et le persil haché.

3- Bien mélanger le tout puis

arroser de vinaigrette (mélanger tous les ingrédients cités).



مدونة كتب الطبخ



Croquettes de chou-fleur

58



- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| - 1 tête de chou-fleur (500 gr) | - 2 C. à soupe de farine (SIM) |
| - Persil finement haché | - Poivre noir |
| - 1 oignon râpé | - Sel |
| - 2 à 3 œufs | - Huile pour friture |

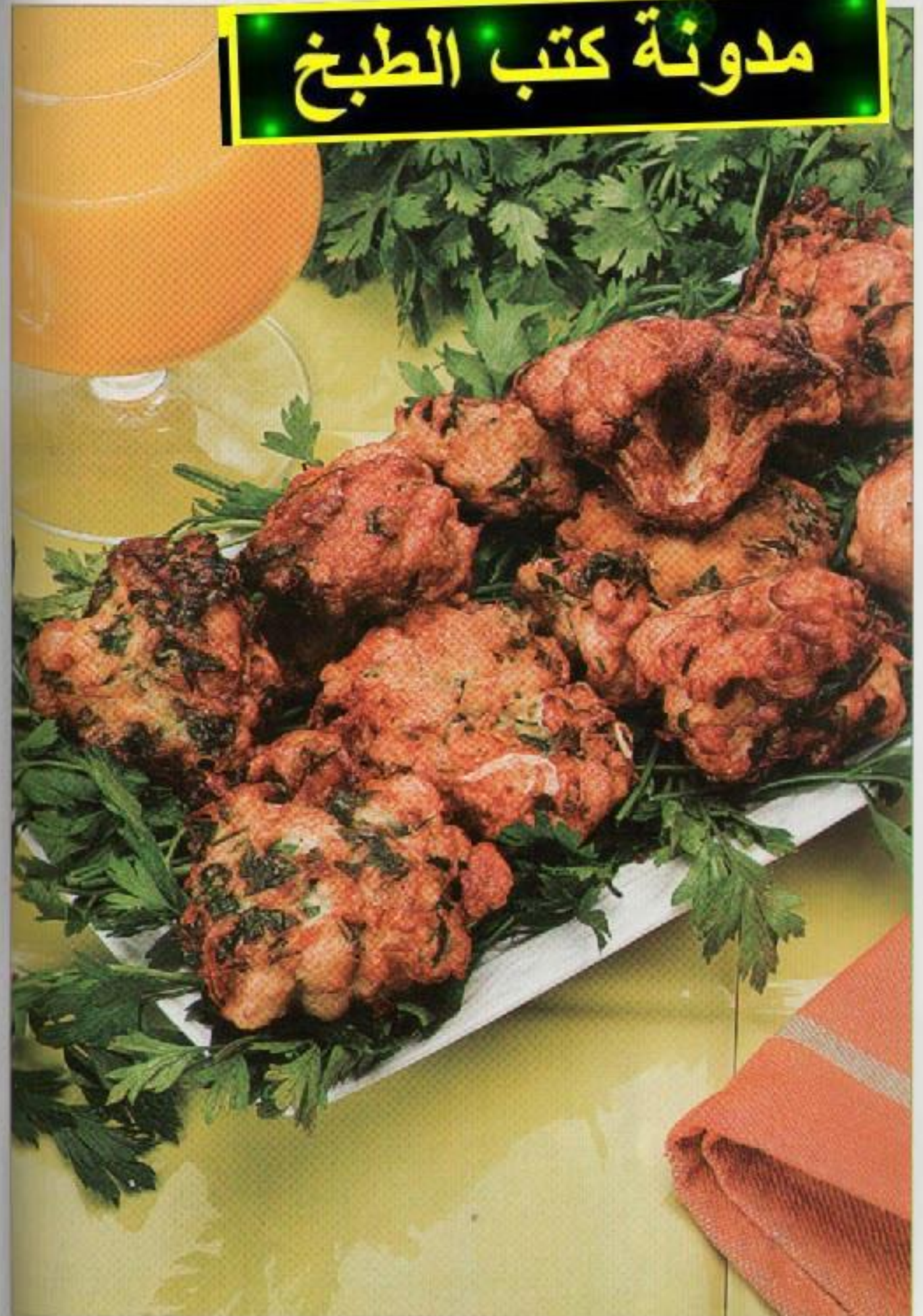
1- Couper le chou-fleur en bouquets, faire bouillir pendant 10 mn puis égouttez-les.

2- Dans un récipient, mélanger les œufs, l'oignon, le persil, la farine, le sel et le poivre noir.

3- Tremper les bouquets de chou-fleur dans ce mélange puis faire frire dans l'huile chaude.



مدونة كتب الطبخ





- | | |
|----------------------------|------------------|
| - 2 bouquets
d'épinards | - Huile d'olives |
| - 2 tomates | - Poivre noir |
| - Olives vertes | - Poivre rouge |
| - 3 gousses d'ail | - Cumin |
| - 1 citron en
conserve | - Sel |
| | - Vinaigre |

1- Faire bouillir les épinards puis égouttez-les.

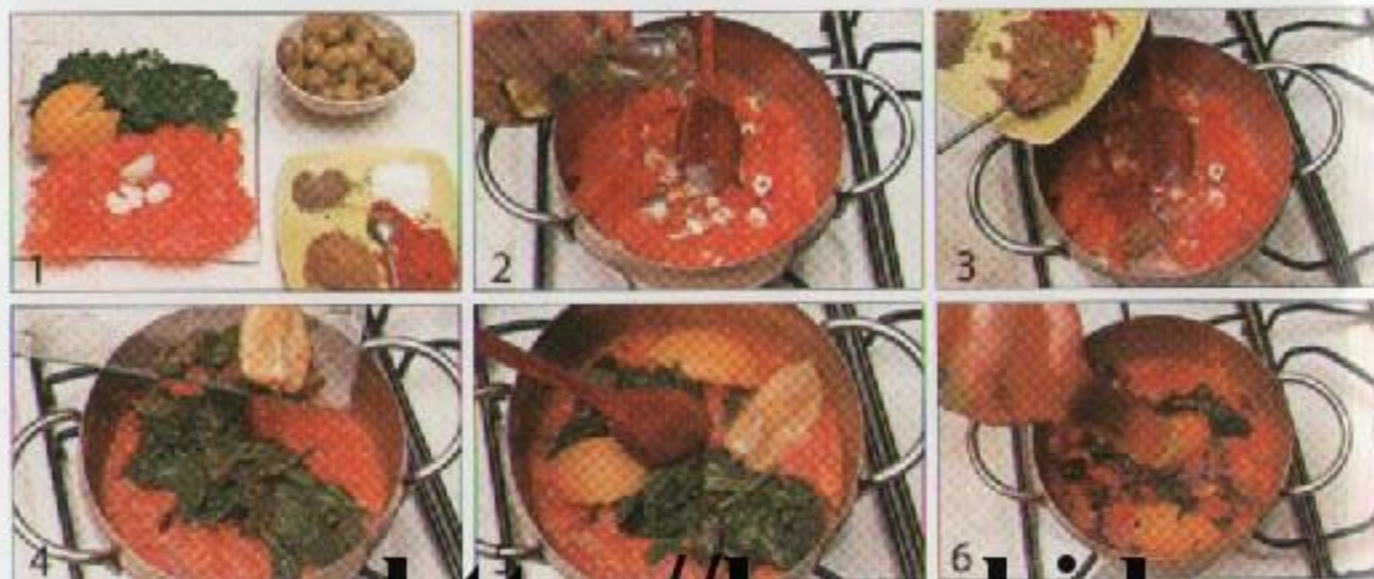
2- Dans une marmite, faire revenir la tomate coupée en petits dés, l'ail coupé en rondelles, le sel, le poivre noir, le poivre rouge, le cumin et l'huile d'olives.

3- Ajouter les épinards et le citron puis laisser cuire jusqu'à

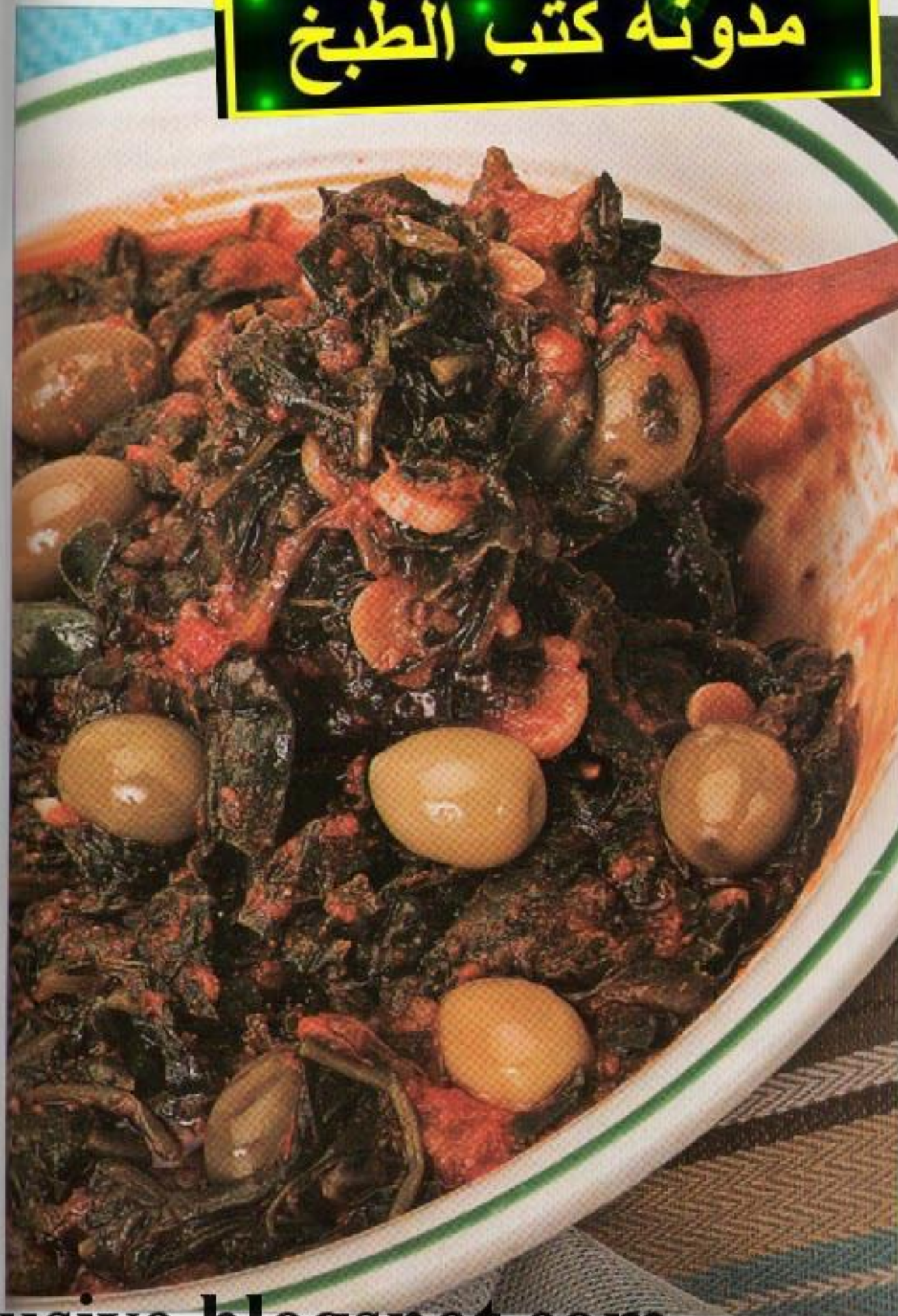
évaporation totale.

4- En dernier, ajouter le vinaigre puis éteindre le feu.

5- Au moment de servir, décorer avec les olives vertes.



مدونة كتب الطبخ



Salade d'artichaut

62



- 2 kg d'artichauts
- 3 citrons
- 3 C. à soupe d'huile d'olives
- 1 petite tête d'ail
- Persil, sel
- La vinaigrette :**
- 1 verre à thé d'huile d'olives
- ½ verre à thé de vinaigre
- 1 C. à café de sel
- 2 gousses d'ail
- 1 C. à café de moutarde
- Thym
- Laurier

coupés, le jus de 2 citrons, 1 pincée de sel, l'huile d'olive, l'ail coupé en rondelles et 1 verre d'eau. Fermer et laisser cuire jusqu'à évaporation totale.

3- Mettre les artichauts cuits avec la sauce restante. Arroser de vinaigrette (mélanger tous les ingrédients cités) puis saupoudrer de persil haché.

- 1- Eplucher les artichauts, frottez les avec 1 citron et couper en quatre.
2- Dans une cocotte, mettre les artichauts



Salade de patates douces aux crevettes

63



- 500 gr de patates douces
- 250 gr de crevettes décor-tiquées
- Beurre
- La sauce :**
- 1 C. à soupe de moutarde
- Poivre noir, sel
- 1 C. à soupe de vinaigre
- 1 verre à thé d'huile d'olives
- 2 C. à soupe de lait
- Feuilles de laitue
- Persil haché

pendant 5 mn avec une noix de beurre, le sel et le poivre.

3- Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients puis ajouter progressivement l'huile restant en remuant jusqu'à épaississement de la sauce, ajouter le lait et fouetter encore.

4- Disposer les patates douces et les crevettes, verser la sauce et mélanger délicatement.

5- Disposer dans un plat tapissé de feuilles de laitue puis saupoudrer de persil haché.

- 1- Faire bouillir les patates douces, épluchez-les, découpez-les.
2- Faire revenir les crevettes



مدونة كتب الطبخ

مدونة كتب الطبخ

كتب الطبخ cooking books

مدونة كتب الطبخ هي مدونة متخصصة في كتب الطبخ العربية منها و العربية كما تشمل ايضا كل حوالت المطبخ و العذبة
تعتبر مدونتنا هي الاسهل و الاعنى في مجالها فمرحبا بكم * نساو حندا في المبدأ لتكننا بحول الله بحول الافضل *

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

الصفحة الرئيسية الصحة و العذبة محلات الطبخ و الحلويات وصفات مخمرة فيديو المصورين

• كتاب حلويات بدون طهي عدد 01 للسيدة عالية خليف • كتاب gateaux rigolos 50 • كتاب المذاق الاقتصادي 01 للسيدة عالية خليف • *** افراد ذم *** • كتاب الطباخ

25 ديسمبر 2011

رشح المدونة باضافة تقييم

كتاب حلويات بدون طهي عدد 01 للسيدة عالية
خلفي.

