

مطبخ  
مامي

عصير و خلية

عربية & فرنسية

دليلك في تحضير أشهر الوصفات

ناجح  
خطوة

5

السيدة ب



19 وصفة مصورة  
سهلة التحضير

سلسلة متوفرة



Votre guide

Réussite et Garantie  
100%  
Étape par Étape

95 DA  
Seulement

Mme Boughalous

SOMMAIRE  
Jus et  
Desserts



# Sommaire

- سفاران بالأناناس - 2 - Savarin à l'ananas  
ياغورت كوكتال - 4 - Yaourt Cocktail  
كريمبل - 6 - Crumble  
كوكتال بالتفاح و الموز - 8 - Cocktail à la pomme et à la banane  
كلا فوتي دافئ بالمشمش - 10 - Clafoutis tiède aux abricots  
كريمة بالكيوي - 12 - Crème aux kiwis  
بودينغ - 14 - Pudding  
عصير المشمش - 16 - Jus d'abricot  
شارلوت بالأناناس - 18 - Charlotte aux ananas  
ديليس بالتفاح - 20 - Délice aux pommes  
أرز بالفواكه الجافة - 22 - Riz aux fruits secs



# Savarin à l'ananas

Jus et desserts



## Ingrédients

- 500 gr de farine (SIM)
- 10 gr de sel
- 30 gr de sucre cristallisé
- 20 à 30 gr de levure de boulanger
- 100 gr de raisins secs
- 200 gr de margarine ou beurre fondu
- 4 à 6 œufs
- Lait ou eau si nécessaire
- Sirop (cuit 20 mn) :
- 1/2 litre d'eau
- 500 gr de sucre cristallisé
- Décoration :
- 100 gr de chantilly en poudre
- 1 verre 1/2 d'eau froide
- 1 boîte d'ananas

## Préparation

1. Délayer la levure dans un peu de lait tiède.
2. Dans un récipient, mélanger la farine, la margarine fondue, le sucre et le sel. Ajouter la levure délayée, puis les œufs un par un, bien mélanger.
3. Ajouter les raisins secs lavés à l'eau tiède, pour obtenir une pâte ressemblant à la pâte à chou.
4. Verser la pâte dans un moule beurré, faire dorer, puis enfourner à four moyen 200° pendant 20 mn, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.
5. Entre-temps, préparer la crème Chantilly : dans un récipient, mélanger la chantilly en poudre avec de l'eau froide, à l'aide d'un batteur électrique.
6. Après cuisson, arroser le gâteau de sirop, laisser refroidir, puis décorer avec de la crème Chantilly et des tranches d'ananas.

# سفاران بالأناناس

## المقادير

- 500 غ فرينة (سيم)
- 10 غ ملح
- 30 غ سكر مسحوق
- 20 غ إلى 30 غ خميرة خبز
- 100 غ عنب جاف (زبيب)
- 200 غ مارجرين أو زبدة ذائبة
- 4 إلى 6 حبات بيض
- حليب أو ماء للضرورة
- الشاربات (مدة الطهي 20 دقيقة) :
- 1/2 لتر ماء
- 500 غ سكر مسحوق
- التزيين :
- 100 غ شانتيي غبرة
- كأس ونصف ماء بارد
- علبة أناناس

## كيفية التحضير

1. حللي الخميرة في قليل من الحليب الدافئ.
2. في إناء، أخلطي الفرينة، المارجرين الذائبة، السكر والملح، أضيفي الخميرة المحللة، ثم البيض واحدة واحدة، أخلطي جيدا.
3. أضيفي الزبيب المغسول في الماء الدافئ، لكي تتحصلي على عجينة تشبه بات آشو.
4. أفرغي العجينة في مول مدهون بالزبدة، ثم اطهيا في فرن متوسط الحرارة 200° مدة 20 دقيقة حتى تكسب اللون الذهبي.
5. في نفس الوقت، حضري كريمه الشانتيي : في إناء، أخلطي غبرة الشانتيي مع الماء البارد بواسطة الخلاط لكهربائي.
6. بعد الطهي، إسقي الحلوى بالشاربات، أتركها تبرد، ثم زينها بكريمة الشانتيي وشرائح الأناناس .



# Yaourt Cocktail

Jus et desserts



## Ingrédients

- 6 yaourts nature
- 6 fraises
- 6 demi-pêches au sirop
- 3 tranches d'ananas au sirop
- 2 pommes
- 1 citron
- 150 gr de sucre cristallisé
- 2 C. à café d'extrait de vanille

### Décoration :

- Fruits secs (amandes, pistaches, noix)

## Préparation

1. Dans un récipient, verser les yaourts, ajouter le sucre cristallisé et l'extrait de vanille. Bien battre, recouvrir d'un film alimentaire, puis laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Couper finement les pêches, couper les tranches d'ananas en petits morceaux, éplucher les pommes, les frotter avec du citron (pour ne pas qu'elles noircissent) et les couper en tranches. Couvrir tous les fruits d'un film alimentaire, puis laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Au moment de servir, mettre une couche de yaourt dans un verre, ajouter les fraises, les pommes, les pêches... jusqu'à épuisement des fruits. Ajouter une autre couche de yaourt et saupoudrer de fruits secs moulus.

# كوكتال

## المقادير

ت طبيعى  
ة  
خ بالشاربات  
اس بالشاربات

سحوق  
رة نكهة الفانيليا

وز، فستق، بندق)

## تيفية التحضير

ي الياغورت، أضيفي السكر المسحوق  
أخفقي جيدا. غطيه بورق غذائي، ثم  
ثلاثة مدة ساعة.

قيق، قطعي شرائح الأناناس إلى قطع  
تفاح و حكيه بالليمون ( لكي لا يسود )  
شح.

بالورق الغذائي، ثم اتركها تبرد في

عي طبقة من الياغورت في كأس،  
التفاح، الخوخ.....حتى تنتهي

ى من الياغورت و ذري عليه الفواكه



# Crumble

Jus et desserts



## Ingrédients

- 500 gr de pommes épluchées et coupées en dés
- 1 citron
- 50 gr de beurre
- 50 gr de sucre cristallisé
- 1 boîte de biscuits
- 50 gr d'amandes effilées
- 50 gr de beurre ramolli

Décoration :

- Sucre glace

## Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les dés de pommes dans du beurre et du sucre pendant 15 mn.
2. Mettre le mélange dans un moule beurré.
3. Moudre grossièrement les biscuits, les saupoudrer sur les pommes, ajouter des noix de beurre, puis ajouter les amandes effilées. Enfourner à four 180° pendant 20 mn.
4. Après cuisson, saupoudrer le gâteau de sucre glace.

# كريمبل

## المقادير

- 500 غ تفاح مقشر و مقطوع إلى مكعبات
- حبة ليمون
- 50 غ زبدة
- 50 غ سكر مسحوق
- علبة بسكوي
- 50 غ لوز منسل
- 50 غ زبدة طرية

التزيين :

- سكر ناعم

## كيفية التحضير

1. في مقلاة، حمسي مكعبات التفاح في الزبدة و السكر مدة 15 دقيقة.
2. ضعي الخليط في مول مدهون بالزبدة.
3. إرحي البسكوي خشن، نريه فوق التفاح، أضيفي قطع الزبدة، ثم أضيفي اللوز المنسل. إطهيهما في فرن 180° مدة 20 دقيقة.
4. بعد الطهي، نري الحلوى بالسكر الناعم.



# Cocktail à la pomme et à la banane

Jus et desserts



## Ingrédients

- 1 pomme
- 1 banane
- 1/2 verre de lait froid
- 1 C. à soupe de sucre cristallisé

## Préparation

1. A l'aide d'un batteur électrique, mélanger la pomme, la banane, le lait froid et le sucre cristallisé.
2. Verser le mélange dans un verre. Servir froid.

# كوكتال بالتفاح و الموز

## المقادير

- حبة تفاح
- حبة موز
- 1/2 كأس حليب بارد
- ملعقة كبيرة سكر مسحوق

## كيفية التحضير

1. بواسطة خلاط كهربائي، أخلطي التفاح، الموز، الحليب البارد و السكر المسحوق.
2. أسكبي الخليط في كأس. يقدم باردا.



# Clafoutis tiède aux abricots

Jus et desserts



## Ingrédients

- 6 abricots
- 6 œufs
- 60 cl de lait
- 150 gr de farine (SIM)
- 30 gr de sucre cristallisé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 sachet de vanille
- Un peu de beurre pour graisser



## Préparation

1. Beurrer un moule à tarte, préchauffer le four à 200° (Th6/7).
2. Dans une terrine, mettre la farine, les œufs, le sucre cristallisé et la vanille, ajouter le lait progressivement, bien battre jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Ouvrir et dénoyauter les abricots, puis les mettre dans un moule, face bombée vers le haut.
4. Verser la pâte sur les abricots, puis enfourner à four moyen pendant 40 mn.

# كلافوتي دافئ بالمشمش

## المقادير

- 6 حبات مشمش
- 6 بيض
- 60 سل حليب
- 150 غ فرينة (سيم)
- 30 غ سكر مسحوق
- 1/2 كيس خميرة كيميائية
- 1/2 كيس فانيليا
- قليلا من الزبدة للدهن

## كيفية التحضير

1. إدهني مول التارتة بالزبدة، سخني الفرن 200° (ترمستا 7/6).
2. في إناء، ضعي الفرينة، البيض، السكر المسحوق و الفانيليا، أضيفي الحليب تدريجيا أخفقي جيدا حتى الحصول على عجينة ملساء.
3. قسمي المشمش إلى إثنان وانزعي النواة، ضعها في المول، الجهة المحدبة نحو الأعلى.
4. أسكبي العجينة على المشمش، ثم اطهيا في فرن متوسط الحرارة مدة 40 دقيقة.

## me aux kiwis

Jus et desserts



### Ingrédients

de yaourts nature  
coupe de sucre cristallisé  
de confiture de fraises

### Préparation

er les kiwis en petits morceaux,  
ier dessus les yaourts mélangés  
sucre. Ajouter dessus un peu de  
e de fraises.  
rer avec des rondelles de kiwis.  
oid.

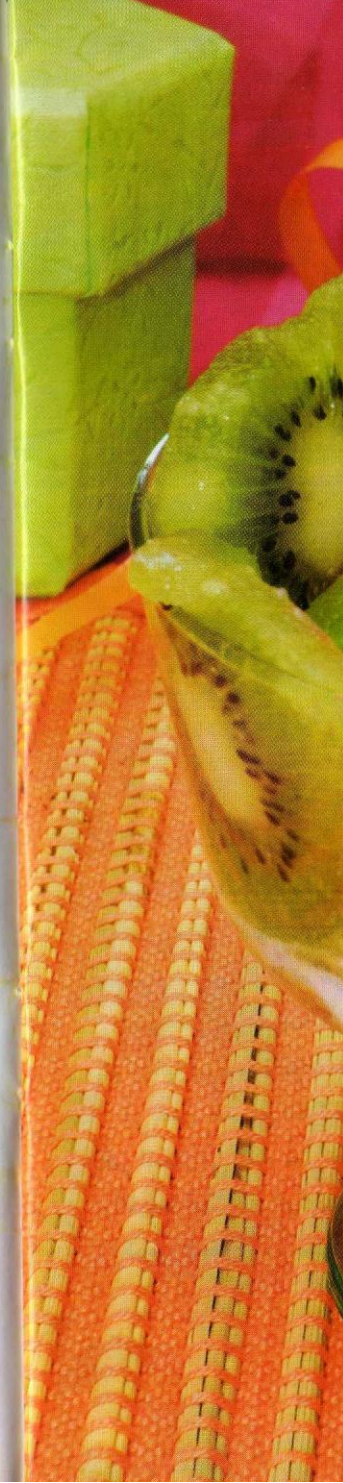
## كريمة بالكيوي

### المقادير

- 4 حبات كيوي
- 2 علب ياغورت طبيعي
- 2 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- قليلا من مربى الفراولة

### كيفية التحضير

1. قطعي الكيوي إلى قطع صغيرة، ثم اسكبي عليها  
الياغورت الممزوج مع السكر. أضيفي عليها قليلا من  
مربى الفراولة.
2. زيني بدوائر الكيوي. تقدم باردة.





## Ingrédients

sec coupé en petits morceaux  
ins)  
rfs  
de lait bouilli  
gr de sucre cristallisé  
gr d'abricots secs coupés en petits  
eaux  
de raisins secs  
de pistaches concassées  
le

mel :  
gr de sucre cristallisé  
de margarine  
de crème fraîche  
d'eau

## Préparation

s une terrine, mélanger le lait, le  
es œufs, le sucre, les raisins secs, les  
ts, la vanille et les pistaches. Bien  
ger le tout puis verser le mélange  
n moule beurré.

urner à four 180° pendant 1 h 30,  
sser refroidir pendant 3 h.

temps, préparer le caramel : dans  
asserole, sur feu moyen, faire bouillir  
e et l'eau jusqu'à dissolution du  
ajouter la margarine et la crème  
». Laisser cuire jusqu'à ce que la  
r change.

ir le gâteau avec la sauce caramel.

## المقادير

- خبز يابس مقطع إلى قطع صغيرة (مقدار خبزتين)
- 6 بيض
- 1 لتر حليب مغلي
- 200 غ سكر مسحوق
- 300 غ مشمش جاف مقطع إلى قطع صغيرة
- 50 غ عنب جاف (زبيب)
- 50 غ فستق مكسر
- فانيليا

## الكراميل :

- 100 غ سكر مسحوق
- 25 غ مارجرين
- 10 سل كريمة طازجة
- 10 سل ماء

## كيفية التحضير

1. في إناء، أخلطي الحليب، الخبز، البيض، السكر، العنب الجاف، المشمش، الفانيليا والفستق. أخلطي الكل جيدا ثم اسكبي الخليط في مول مدهون بالزبدة.
2. إطهيه في فرن درجة حرارته 180° مدة ساعة ونصف، ثم اتركه يبرد مدة ثلاث ساعات.
3. في حين، حضري الكراميل : في قدر و على نار متوسطة، غلي السكر في الماء حتى ذوبانه، أضيفي المارجرين والكريمة الطازجة. أتركها تطهى حتى يتغير لونها.
4. قدمي الحلوى مع صلصة الكراميل.



## Jus d'abricot

Jus et desserts



### Ingrédients

- 500 gr d'abricots
- 4 litres d'eau
- Sucre (selon votre goût)
- 1 C. à café d'acide citrique

### Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir les abricots dans un peu d'eau, puis les hacher en purée.
2. Ajouter 4 litres d'eau, le sucre et l'acide citrique. Mettre au réfrigérateur. Servir froid.

## عصير المشمش

### المقادير

- 500 غ مشمش
- 4 لتر ماء
- سكر (حسب الذوق)
- 1 ملعقة صغيرة حامض الستريك

### كيفية التحضير

1. في قدر، غلي المشمش في قليل من الماء، ثم ارحيه كالعصيدة.
2. أضيفي 4 لتر ماء، حامض الستريك والسكر. ضعيه في الثلاجة، يقدم بارداً.

## Charlotte aux ananas

Jus et desserts



### Ingrédients

- 1 boîte d'ananas
- 4 petites boîtes de biscuits à la cuillère (Boudoirs)

Crème anglaise :

- 1/2 litre de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 100 gr de sucre cristallisé
- Vanille
- 2 C. à café de maïzena

### Préparation

1. Préparer la crème anglaise : faire bouillir le lait et la vanille. D'autre part, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à obtenir une mousse. Ensuite, ajouter la maïzena. Verser le tout sur le lait et faire cuire sur feu doux, jusqu'à épaississement.
2. Arroser les biscuits à la cuillère avec du jus d'ananas, puis disposer une couche sur tout le pourtour d'un moule à Charlotte. A la base du moule, disposer une tranche d'ananas, ajouter la crème anglaise, puis une deuxième couche de biscuits arrosés de jus d'ananas, ajouter des tranches d'ananas coupées en petits morceaux. Répéter l'opération jusqu'à remplir entièrement le moule.
3. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir au réfrigérateur. Ensuite, retourner le gâteau sur un plat et servir froid.

## شارلوت بالأناناس

### المقادير

- علبة أناناس
- 4 علب صغيرة بسكوي الملعة (بودوار)

الكريمة الإنجليزية :

- 1/2 لتر حليب
- 2 صفار بيض
- 100 غ سكر مسحوق
- فانيليا
- 2 ملاعق صغيرة مايزينة

### كيفية التحضير

1. حضري الكريمة الإنجليزية : غلي الحليب و الفانيليا. من جهة أخرى، أخلطي صفار البيض والسكر بواسطة الخلاط الكهربائي، حتى تتحصلي على رغوة. بعد ذلك، أضيفي المايزينة . أسكي الكل على الحليب واتركيه يطهى على نار متوسطة حتى تخثر .
2. إسقي بسكوي الملعة بعصير الأناناس، ثم افرشي طبقة على كل جوانب مول الشارلوت . في قاعدة المول، أفرشي شريحة من الأناناس، أضيفي الكريمة الإنجليزية ثم طبقة ثانية من البسكوي المسقي بعصير الأناناس، أضيفي شرائح الأناناس المقطعة إلى قطع صغيرة . كرري العملية حتى يمتلأ المول كاملا .
3. غطيها بورق غذائي واتركها تبرد في الثلاجة. بعد ذلك، أقلبي الحلوى في الصحن وقدميها باردة .

# Délice aux pommes

# ديليس بالتفاح

Jus et desserts



## Ingrédients

- 500 gr de pommes coupées en tranches
- 100 gr de sucre cristallisé
- 3 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 30 gr de margarine

Décoration :

- Menthe

## Préparation

1. Frotter les tranches de pommes de jus de citron, puis les faire revenir dans de la margarine et du sucre pendant 10 mn, ajouter l'eau de fleurs d'oranger et laisser cuire pendant encore 10 mn.
2. Verser le mélange dans une assiette de service, puis le mettre au réfrigérateur. Décorer avec des feuilles de menthe.

## المقادير

- 500 غ تفاح مقطع إلى شرائح
- 100 غ سكر مسحوق
- 3 ملاعق كبيرة ماء زهر البرتقال
- 30 غ مارجرين

التزيين :

- نعناع

## كيفية التحضير

1. حكي شرائح التفاح بعصير الليمون، ثم حمسيها في الزبدة والسكر مدة 10 دقائق، أضيفي ماء زهر البرتقال واتركيها تطهى لمدة 10 دقائق.
2. أسكبي الخليط في صحن التقديم ثم ضعيه في الثلاجة. زينه بأوراق النعناع.

## Riz aux fruits secs

Jus et desserts

### Ingrédients

- 1 verre de riz
- 2 verres d'eau minérale gazeuse (Mouzaïa)
- 1 verre de lait
- 100 gr de sucre cristallisé
- 100 gr de raisins secs
- 100 gr d'abricots secs
- 50 gr de beurre
- Un peu de vanille
- Un bâton de cannelle

### Préparation

1. Faire bouillir le riz dans l'eau et la cannelle jusqu'à absorption complète de l'eau. Ajouter le lait, le sucre, les raisins secs et les abricots secs coupés en petits morceaux. Ajouter la vanille et le beurre.
2. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une crème, puis la mettre dans des coupes.
3. Décorer avec des fruits secs. Servir froid.

## أرز بالفواكه الجافة

### المقادير

- 1 كأس أرز
- 2 كأس ماء معدني غازي (موزاية)
- 1 كأس حليب
- 100 غ سكر مسحوق
- 100 غ عنب جاف (زبيب)
- 100 غ مشمش جاف
- 50 غ زبدة
- قليلا من الفانيليا
- عود قرفة

### كيفية التحضير

1. غلي الأرز في الماء والقرفة، حتى الإمتصاص الكلي للماء، أضيفي الحليب، السكر، العنب الجاف والمشمش الجاف المقطعين إلى قطع صغيرة. أضيفي الفانيليا والزبدة.
2. أخلطي جيدا حتى الحصول على كريمة، ثم ضعها في كؤوس.
3. زيني بالفواكه الجافة. يقدم باردا.



## Jus de carottes

Jus et desserts



### Ingrédients

- 1 kg de carottes épluchées, coupées en dés et cuites à la vapeur
- 5 litres d'eau minérale (Ben haroun)
- 2 pots de yaourt à l'abricot
- 2 pots de yaourt aux fraises
- Sucre (selon votre goût)
- 1 C. à café d'acide citrique

### Préparation

1. A l'aide d'un mixer, hacher les carottes, ajouter tous les ingrédients, bien mélanger, laisser reposer au réfrigérateur. Servir froid.

## عصير الجزر

### المقادير

- 1 كغ جزر مقشر، مقطع إلى مكعبات صغيرة ومطهي على البخار.
- 5 لتر ماء معدني طبيعي (بن هارون)
- 2 علبة ياغورت ذوق مشمش
- 2 علبة ياغورت ذوق فراولة
- سكر (حسب الذوق)
- 1 ملعقة صغيرة حامض الستريك

### كيفية التحضير

1. بواسطة طاحونة كهربائية، إرحي الجزر، أضيفي كل المقادير واخلطي جيدا، أتركه يرتاح في الثلاجة. يقدم باردا.



# Charlotte à l'orange

Jus et desserts



## Ingrédients

- 4 oranges (2 coupées en dés et 2 pressées)
- 4 petites boîtes de biscuits à la cuillère ( Boudoirs )

### Crème anglaise :

- 1/2 litre de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 100 gr de sucre cristallisé
- Vanille
- 2 C. à café de maizena

### Décoration :

- Quartiers d'orange
- Pistaches moulues

## Préparation

1. Préparer la crème anglaise : faire bouillir le lait et la vanille . D'autre part, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à obtenir une mousse. Ensuite, ajouter la maizena. Verser le tout sur le lait et faire cuire sur feu doux, jusqu'à épaississement.
2. Arroser les biscuits avec du jus d'orange, puis disposer une couche de crème sur tout le pourtour d'un moule à Charlotte. A la base du moule, disposer des dés d'orange, ajouter la crème anglaise, ajouter une deuxième couche de biscuits arrosés de jus d'orange, ajouter des dés d'orange. Répéter l'opération jusqu'à remplir entièrement le moule.
3. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir au réfrigérateur. Ensuite, retourner le gâteau sur un plat et servir froid. Décorer avec des quartiers d'orange et des pistaches moulues.

# شارلوت بالبرتقال

## المقادير

- 4 حبات برتقال ( إثنان مقطعة إلى مكعبات والأخرى معصورة )
- 4 علب صغيرة بسكوي الملعة ( بودوار )

### الكريمة الإنجليزية :

- 1/2 لتر حليب
- 2 صفار بيض
- 100 غ سكر مسحوق
- فانيليا
- 2 ملاعق صغيرة مايزينة

### التزيين :

- شرائح البرتقال
- فستق مرحي

## كيفية التحضير

1. حضري الكريمة الإنجليزية : غلي الحليب والفانيليا. من جهة أخرى، أخلطي صفار البيض والسكر بواسطة الخلاط الكهربائي، حتى تتحصلي على رغوة . بعد ذلك، أضيفي المايزينة. أسكي الكلى على الحليب واتركيه يطهى على نار هادئة حتى تكثر.
2. إسقي البسكوي بعصير البرتقال، ثم افرشي طبقة من الكريمة على كل جوانب مول الشارلوت. في قاعدة المول، افرشي مكعبات البرتقال، أضيفي الكريمة الإنجليزية ثم طبقة ثانية من البسكوي المسقي بعصير البرتقال، أضيفي مكعبات البرتقال. كرري العملية حتى يمتلأ المول كاملاً .
3. غطيها بورق غذائي واتركها تبرد في الثلاجة. بعد ذلك، ألقبي الحلوى في الصحن وقدميها باردة. زينها بشرائح البرتقال والفستق المرحي.

## Salade de fruits

Jus et desserts



### Ingrédients

- 1 pêche coupée en tranches
- 2 abricots coupés en tranches
- 1 banane coupée en rondelles
- 2 kiwis coupés en rondelles
- 5 fraises coupées en tranches

### Sirop :

- 1/2 verre d'eau
- 1/2 verre de sucre cristallisé
- 3 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger

### Préparation

1. Préparer le sirop : faire cuire tous les ingrédients cités pendant 25 mn, puis laisser refroidir.
2. Mélanger tous les fruits, puis les arroser de sirop.

## سلطة الفواكه

### المقادير

- حبة خوخ مقطعة إلى شرائح
- 2 حبات مشمش مقطعة إلى شرائح
- حبة موز مقطعة إلى دوائر
- 2 حبات كيوي مقطعة إلى دوائر
- 5 حبات فراولة مقطعة إلى شرائح

### الشاربات :

- 1/2 كأس ماء
- 1/2 سكر مسحوق
- 3 ملاعق كبيرة ماء زهر البرتقال

### كيفية التحضير

1. حضري الشاربات : اطهي كل المقادير المذكورة مدة 25 دقيقة، ثم اتركها تبرد.
2. أخلطي كل الفواكه، ثم اسقيها بالشاربات.

## Jus glacé de fraises

Jus et desserts



### Ingrédients

- 200 gr de fraises
- 1 verre de crème de fraise (glace)
- 1 C. à soupe de sucre cristallisé
- 15 Cl. de lait

### Préparation

1. A l'aide d'un batteur électrique, mélanger les fraises, la crème de fraise, le sucre cristallisé et le lait.
2. Verser le mélange dans des coupes et servir froid.

## عصير بارد بالفراولة

### المقادير

- 200 غ فراولة
- 1 كأس كريمة الفراولة (مثلجات)
- ملعقة كبيرة سكر مسحوق
- 15 سل حليب

### كيفية التحضير

1. بواسطة خلاط كهربائي، أخلطي الفراولة، كريمة الفراولة، السكر والحليب.
2. أسكبي الخليط في كؤوس وقدميه بارداً.

## Jus d'orange

Jus et desserts



### Ingrédients

- 1 kg d'oranges lavées et coupées en dés (sans les éplucher)
- 1 litre d'eau
- 2 litres d'eau minérale gazeuse ( Mouzaïa )
- 500 gr de sucre cristallisé
- Jus d'1 citron
- 1 C. à café d'acide citrique



### Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir les oranges dans 1 litre d'eau, puis les hacher en purée.
2. Ajouter 2 litres d'eau minérale gazeuse, l'acide citrique et le jus de citron. Mettre au réfrigérateur. Servir froid.

## عصير البرتقال

### المقادير

- 1 كغ برتقال مغسولة ومقطعة إلى مكعبات (دون تقشيرها)
- 1 لتر ماء
- 2 لتر ماء معدني غازي ( موزاية )
- 500 غ سكر مسحوق
- عصير حبة ليمون
- 1 ملعقة صغيرة حامض الستريك

### كيفية التحضير

1. في قدر، إطهي البرتقال في لتر من الماء، ثم ارحيها كالعصيدة.
2. أضيفي 2 لتر ماء معدني غازي، حامض الستريك و عصير الليمون. ضعيه في الثلاجة، يقدم باردا.

## Bourses de fruits

Jus et desserts



### Ingrédients

- Pâte à crêpe :
- 125 gr de farine (SIM)
  - 30 gr de margarine fondue
  - 2 œufs
  - 25 cl de lait
  - 2 C. à soupe de sucre cristallisé
  - 1 pincée de cannelle
  - 1 pincée de sel
- Farce :
- Fraises coupées en 4
  - Bananes coupées en rondelles
  - Ananas coupées en 4
  - 25 gr de sucre cristallisé
  - 30 gr de margarine

### Préparation

1. Préparer la pâte : mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet manuel, laisser reposer pendant 15 mn.
2. Préparer les crêpes : chauffer une poêle à crêpes beurrée, puis, à l'aide d'une louche, verser un peu de pâte. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
3. Préparer la farce : dans une poêle, sur feu moyen, faire fondre le sucre et la margarin pendant 5 mn. Faire dorer tous les fruits pendant 10 mn.
4. Sur chaque crêpe, déposer 2 C. à café de farce, puis former des bourses et les fermer avec un cure-dent. Les disposer sur un plat et verser dessus un peu de caramel préparé.

## رزمات بالفواكه

### المقادير

- عجينة الفطائر:
- 125 غ فريينة (سيم)
  - 30 غ مارغرين ذائبة
  - 2 بيض
  - 25 سل حليب
  - 2 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
  - قرصة قرفة
  - قرصة ملح
- الحشو:
- فراولة مقطعة إلى أرباع
  - موز مقطوع إلى دوائر
  - أناناس مقطعة إلى أرباع
  - 25 غ سكر مسحوق
  - 30 غ مارغرين

### كيفية التحضير

1. حضري العجينة : أخلطي كل المقادير بواسطة خلاط يدوي، أتركها ترتاح مدة 15 دقيقة.
2. حضري الفطائر : سخني مقلاة خاصة بالفطائر مدهونة بالزبدة، بواسطة الغراف، أسكبي قليلا من العجينة. كرري العملية حتى تنتهي العجينة.
3. حضري الحشو : في مقلاة وعلى نار متوسطة، ذوّبي السكر والمارغرين مدة 5 دقائق. حمري كل الفواكه مدة 10 دقائق.
4. على كل فطيرة، ضعي ملعقتين صغيرتين من الحشو، ثم شكلي رزمات وأغلقها بالكردون. ضعها في الصحن واسكبي عليها قليلا من الكراميل المحضرة.

# ميك شيك بالشمندر Milkshake aux betteraves

Jus et desserts



## Ingrédients

- 200 gr de betteraves bouillies et coupées en petits dés
- 1/2 litre de coulis de fraises
- 40 Cl. de lait

## المقادير

- 200 غ شمندر مغلى ومقطع إلى مكعبات صغيرة
- 1/2 لتر عصيدة الفراولة
- 40 سل حليب

## Préparation

1. A l'aide d'un batteur électrique, mélanger les betteraves, le coulis de fraise et le lait. Servir froid.

## كيفية التحضير

1. بواسطة الخلاط الكهربائي، أخلطي الشمندر، عصيدة الفراولة و الحليب. يقدم باردا.

