



السلطات

خاخر بالسلطات



100% فاجحة و مغذية



Salade d'artichauts

سلطة
القرنون

Ingédients

- 1 laitue
- 4 artichauts cuits
- Pour la macédoine :
 - 4 carottes
 - 2 pommes de terre
 - 1 poignée de petits pois
 - 2 C. à soupe de mayonnaise
- Pour la vinaigrette :
 - 4 C. à soupe d'huile
 - 1 C. à soupe de vinaigre
 - Sel

Préparation

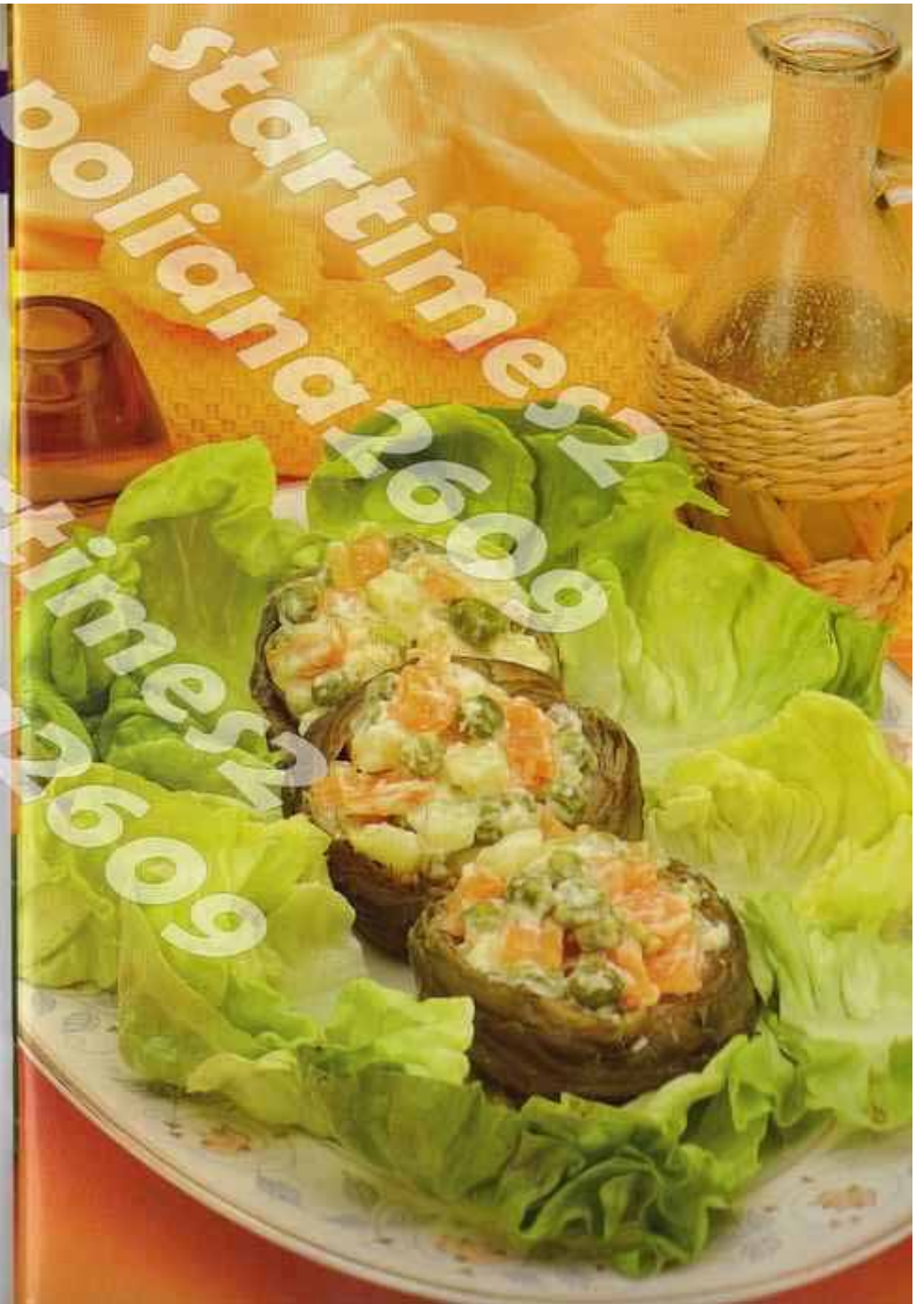
1. Préparer la macédoine : éplucher les légumes et coupez-les en petits dés. Ajouter les petits pois puis faire cuire à la vapeur.
2. Après cuisson, mettre dans une terrine puis ajouter la vinaigrette (huile + vinaigre + sel) et enfin ajouter la mayonnaise, bien mélanger.
3. Eplucher les artichauts en ne gardant que les fonds puis remplissez-les avec la macédoine.
4. Dans le plat de servir, disposer les feuilles de laitue puis les artichauts farcis.

المقادير

- 1 خس
- 4 حبات قرنون مطهية
- للمسدوان
- 4 حبات جزر
- 2 حبات بطاطا
- 1 حفنة جليانة
- 2 ملعقةتين كبيرتين مايونيز
- لصلصة الخل
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح

كيفية التحضير

1. حضري المسدوان، قشري الخضار و تقطيعها قطع صغيرة، أضيفي الجليانة ثم اطهيا بالبخار.
2. بعد الطهي، ضعيها في إناء ثم أضيفي صلصة الخل (زيت + خل + ملح) و في الأخير أضيفي المايونيز، اخلطي جيدا.
3. قشري القرنون مع الاحتفاظ إلا بقاعدته ثم املئيها بالمسدوان.
4. في صحن التقديم، فرشني أوراق الخس ثم ضعي حبات القرنون المحشية.





Salade variée

مسلطة
متنوعة

Ingrédients

1. Carotte
2. Courgette
3. Oignons verts
4. Haricots verts
5. Maïs
6. Œufs
7. Betterave
8. Poivron
9. Fenouil
10. Tomate
11. Vinaigrette
12. Persil

Préparation

1. Eplucher la carotte et la courgette, découpez-les en dés puis faites-les cuire à la vapeur.
2. Découper les œufs, le poivron vert et le fenouil en rondelles.
3. Râper la betterave et découper la tomate en dés.
4. Dans un plat de servir, mettre la carotte, les œufs, la betterave, le poivron avec le maïs, le fenouil, la tomate et la courgette.
5. Arroser le tout avec la vinaigrette (mélanger tous les ingrédients cités) puis saupoudrer de persil.

المقادير

1. حبة جزر
3. بيض
1. حبة شمندر
1. حبة فلفل أخضر حلو
1. حبة بصل
1. حبة طماطم
1. حبة قرعة
1. حفنة ذرة
- معدنوس
- صلصة الخل
4. ملاعق كبيرة زيت الزيتون
1. ملعقة كبيرة خل
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

1. قشري الجزر و القرعة ، قطعيهما إلى مربعات ثم اطهيهما بالبخار.
2. قطعي البيض، الفلفل الأخضر الحلو و البصل إلى دوائر.
3. أبشري الشمندر و قطعي الطماطم إلى مكعبات.
4. في صحن التقديم، ضعي الجزر، البيض، الشمندر، الفلفل الحلو مع الذرة، البصل، الطماطم و القرعة.
5. إسقي الكل بصلصة الخل (أخلطي كل المكونات المذكورة) ثم ذري المعدنوس.





La macédoine

المسدوان

Ingrédients

- 4 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 poignée de petits pois
- 2 C. à soupe de mayonnaise
- Pour la vinaigrette :
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de vinaigre
- Sel

Préparation

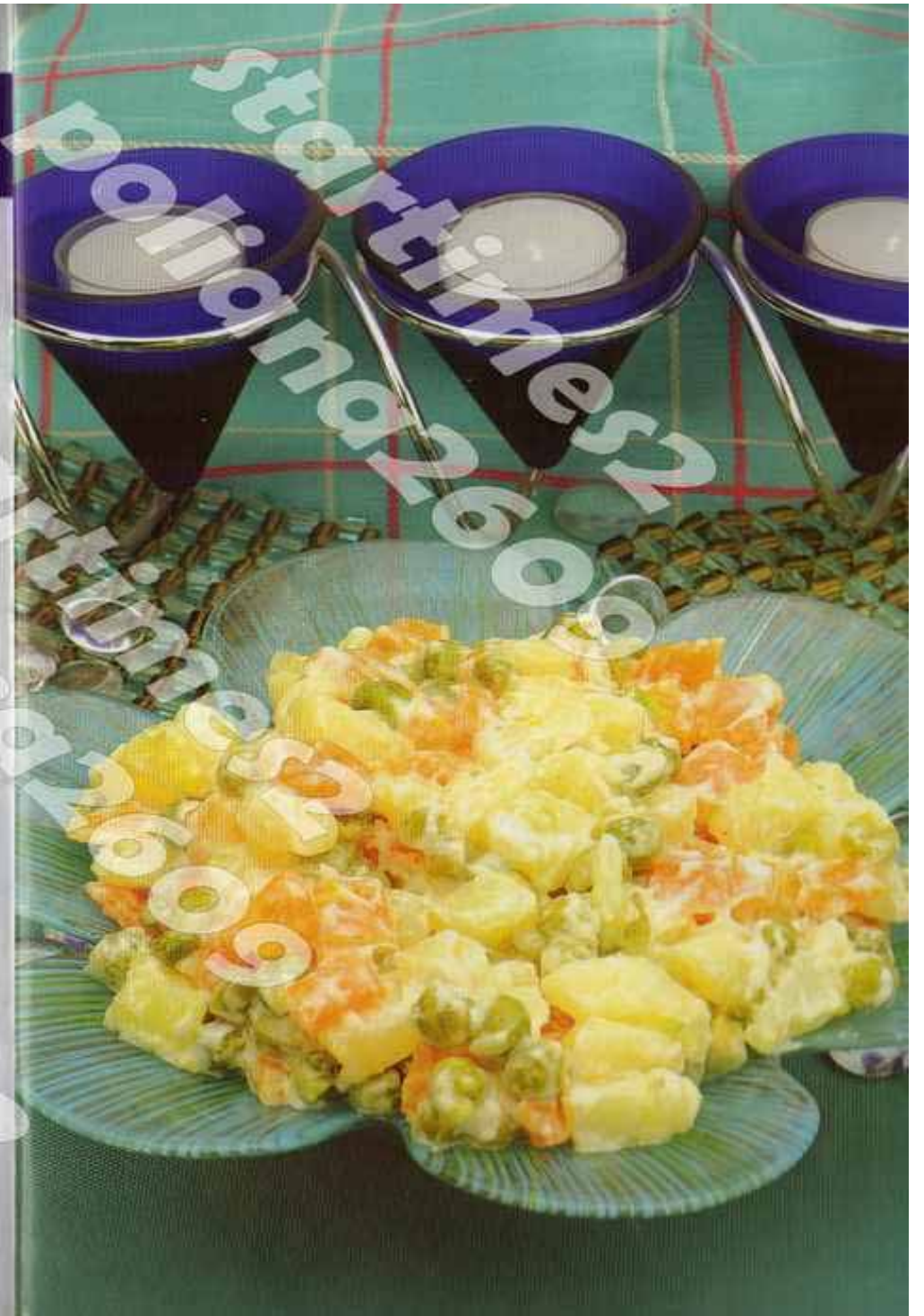
1. Eplucher les pommes de terre et les carottes, bien laver puis couper en petits dés.
2. Faire cuire à la vapeur les légumes coupés avec les petits pois.
3. Mettre dans une terrine puis ajouter la vinaigrette (huile + vinaigre + sel) et enfin, ajouter la mayonnaise puis bien mélanger.

المقادير

- 4 حبات جزر
- 2 حبات بطاطا
- 1 حبة جليانة
- 2 ملعقةين كيرتين مايونيز
- لصلصة الخل
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح

كيفية التحضير

1. قشري البطاطا و الجزر، اغسلها جيدا ثم قطعها مربعات صغيرة.
2. ايطهي بالبخار الخضار المقلعة مع الجليانة.
3. ضعها في اناء ثم اضيفي صلصة الخل (زيت + خل + ملح) وفي الأخير، اضيفي المايونيز ثم اخلطي جيدا.





Salade de pommes de terre

سلطة البطاطا

Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 1 oignon (Rakbi)
- Persil
- Olives noires
- Pour la vinaigrette :
 - 4 C. à soupe d'huile d'olives
 - 1 C. à soupe vinaigre
 - Poivre noir
 - Sel

Préparation

1. Eplucher les pommes de terre, lavez-les puis découpez-les.
2. Mettez-les dans une marmite, faites-les bouillir pendant 10 mn et égouttez-les.
3. Mettez-les dans une terrine, ajouter l'oignon coupé, le persil finement haché puis arroser de vinaigrette (huile d'olives + vinaigre + sel + poivre noir).
4. Servir dans une assiette et décorer avec les olives noires.

المقادير

- 2 حبات بطاطا
- 1 حبة بصل طويل (رقبي)
- معدنوس
- زيتون أسود
- صلصة الخل
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. قشري البطاطا ، إمسليها ثم قدميها.
2. ضعيها في قدر ، غليها مدة 10 دقائق و قشريها.
3. ضعيها في إناء ، أضيفي البصل المقطع ، المعدنوس المقطع وابق ثم اسقيها بصلصة الخل (زيت زيتون + خل + ملح + فلفل أسود)
4. قدميها في صحن وزيديها بالزيتون الأسود





Chelita

شليطة

Ingredients

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

Préparation

1. Griller le poivron, le piment, l'oignon et l'ail, épluchez-les puis coupez-les en petits dés.
2. Dans un mortier en bois, écraser le poivron grillé et coupé, le piment, les tomates, l'oignon et l'ail.
3. Ajouter l'huile d'olives, le poivre noir et le sel puis servir.

المقادير

- 500 غ فلفل حلو أخضر
- 2 حبات طماطم حمراء
- 4 سنينات ثوم
- 1 حبة بصل صغيرة
- 1 فلفل أخضر حار
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. إيشوي الفلفل الحلو، الفلفل الحار، البصل و الثوم ، قشريهم ثم تقطيعهم قطع صغيرة.
2. في مهراس من حطب، إسحقني الفلفل الحلو المشوي و السقطح، الفلفل الحار، الطماطم، البصل و الثوم.
3. أضيفي زيت الزيتون، الفلفل الأسود و الملح ثم قدميها.





Salade de riz

سلطة
الأرز

Ingrédients

- 200 gr de riz étuvé
- 1 poignée de maïs
- 2 C. à soupe de mayonnaise
- 4 œufs durs
- 100 gr de gruyère coupé en dés
- 2 boîtes de thon à l'huile
- 1 laitue
- Pour la vinaigrette :
 - 4 C. à soupe d'huile
 - 1 C. à soupe de vinaigre
 - Sel

Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir le riz puis égouttez-le et laissez à part.
2. Mettez-le dans une terrine, ajouter le thon, le maïs, les œufs râpés, le fromage, bien mélanger puis ajouter la vinaigrette (huile + vinaigre + sel) et enfin la mayonnaise.
3. Mettre la salade de riz dans une assiette, présenter accompagnée de laitue.

المقادير

- 200 غ أرز مغور
- 1 حفنة نرى
- 2 ملعقتين كبيرتين مايونيز
- 4 بيض مسلوق
- 100 غ غروييار مقطع مربعات
- 2 علب تونة بالزيت
- 1 خس
- صلصة الخل :
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح

كيفية التحضير

1. في قدر صغيرة ، غلي الأرز ثم قطريه و اتركه على حدى .
2. ضعيه في إناء ، اضيفي التونة ، الذرى ، البيض المبشور ، الجبن ، اخلطي جيدا ثم اضيفي صلصة الخل (زيت + خل + ملح) و في الأخير المايونيز .
3. ضعي سلطة الأرز في صحن ، قدميها مرفوقة بالخس .





Salade de chou-fleur

سلطة
الكرنب

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- 1 poignée de champignons □
- 1 bouquet de persil
- 1 C. à café de beurre
- Pour la vinaigrette :**
- 4 C. à soupe d'huile d'olives
- 1 C. à soupe de vinaigre
- Sel
- 2 gousses d'ail

Préparation

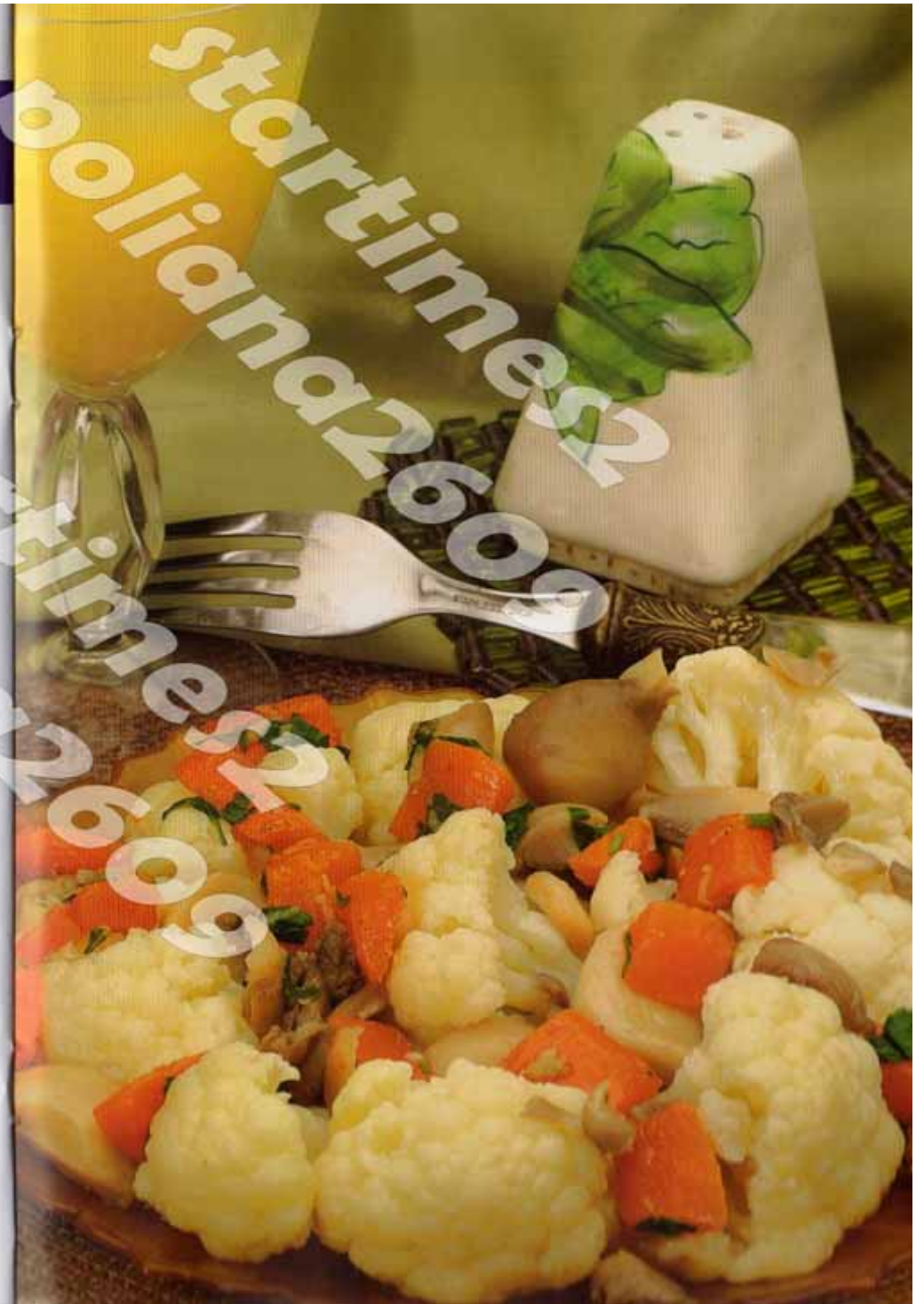
1. Laver et découper le chou-fleur en bouquets, faites-les cuire à la vapeur puis laisser à part.
 2. Eplucher les carottes, lavez-les puis découpez-les en rondelles. Faire cuire à la vapeur et laisser de côté.
 3. Dans une poêle, faire revenir les champignons dans le beurre.
 4. Préparer la vinaigrette : écraser l'ail puis mélangez-le avec le vinaigre, l'huile d'olives et le sel.
 5. Dans une terrine, mélanger le chou-fleur et les carottes puis arroser de vinaigrette et saupoudrer de persil.
- Remarque :** vous pouvez cuire le chou-fleur et les carottes à la vapeur comme vous pouvez les faire bouillir.

المقادير

1. كرمب
2. حبات جزر
1. حفنة ففء
1. ربطة معدنوس
1. ملعقة صغيرة زبدة
- لصلصة الخل:**
4. ملاعق كبيرة زيت الزيتون
1. ملعقة كبيرة خل
- ملح
2. سنينات ثوم

كيفية التحضير

1. إغسل الكرمب و قطعه إلى باقات، إطهيه بالبخار ثم اتركه على حدى.
 2. قشري الجزر، إغسله ثم قطعه إلى دوائر. إطهيه بالبخار و اتركه على جنب.
 3. في مقلاة، حمسي الففء في الزبدة.
 4. حضري صلصة الخل: إسحق الثوم ثم اخلطيه مع الخل، زيت الزيتون و الملح.
 5. في إناء، اخلطي الكرمب و الجزر ثم اسقي بصلصة الخل و نري المعدنوس.
- ملاحظة :** يمكنك أن تطهي الكرمب و الجزر بالبخار كما يمكنك أن تغليهما.





Salade d'aubergines

سلطة الباذنجان

Ingrédients

- 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

Préparation

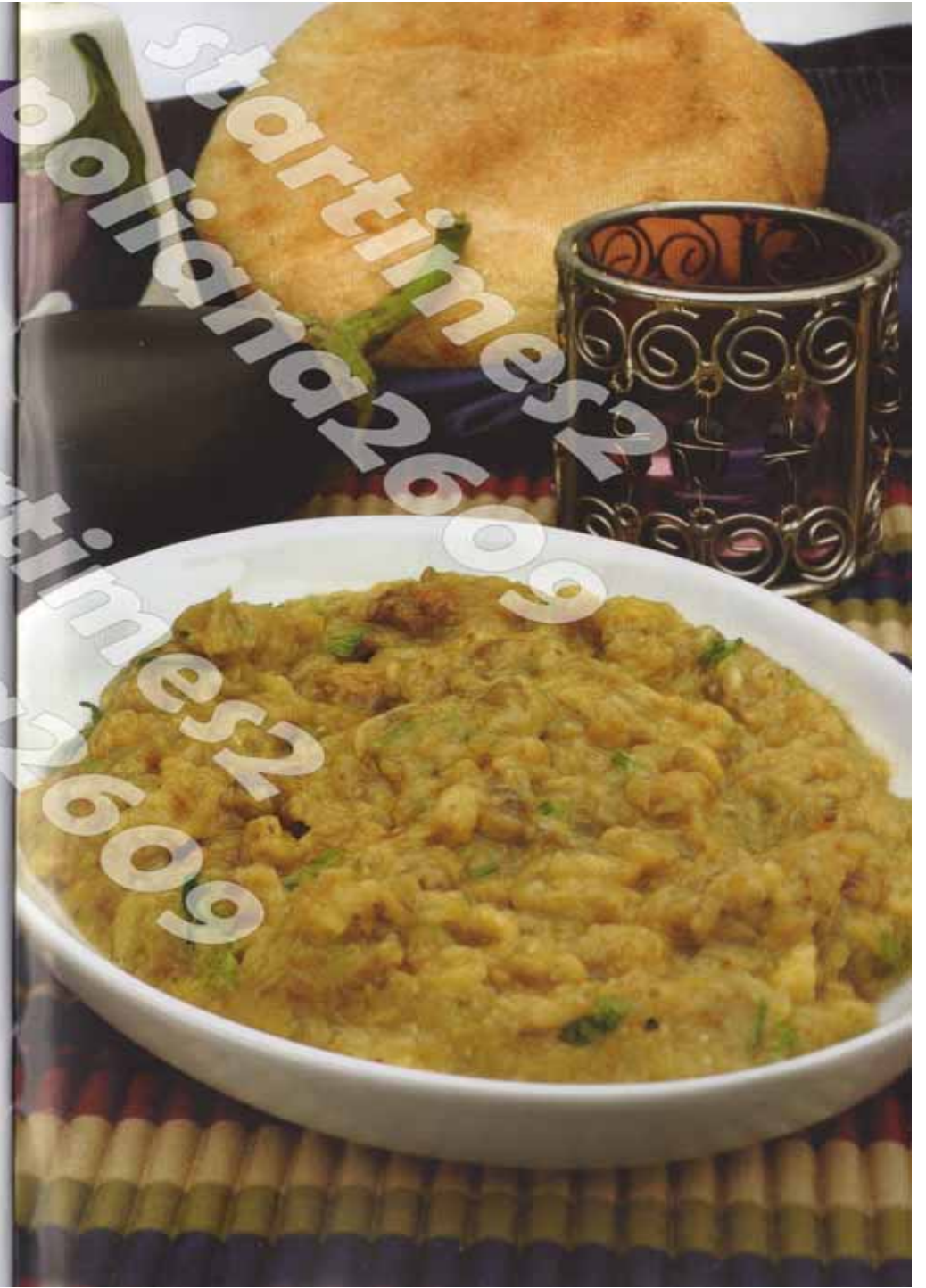
1. Faire cuire les aubergines au four.
2. Faites-les sortir puis épluchez-les et enlever la partie intérieure.
3. Mettre dans une assiette puis écraser à l'aide d'une fourchette.
4. Dans un mortier, écraser l'ail, le sel, le poivre noir puis ajouter l'huile d'olives et le vinaigre. Ajouter ce mélange aux aubergines puis parsemer de persil.

المقادير

- 3 حبات باذنجان
- 4 سنينات ثوم
- معدنوس مقطع رقيق
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. إطهي الباذنجان في الفرن.
2. أخرجيه ثم انزعي القشرة الخارجية ولبه.
3. ضعيه في صحن ثم اسحقه بواسطة شوكة.
4. في مهراس، إسحقثي الثوم، الملح، الفلفل الأسود ثم أضيفي زيت الزيتون و الخل. أضيفي هذا الخليط للباذنجان ثم ذري المعدنوس





Salade de chou rouge

سلطة الملفوف الأحمر

Ingrédients

- 1 chou rouge
- 1 laitue
- 2 carottes
- Pour la vinaigrette :
 - 4 C. à soupe d'huile
 - 1 C. à soupe de vinaigre
 - Sel

Préparation

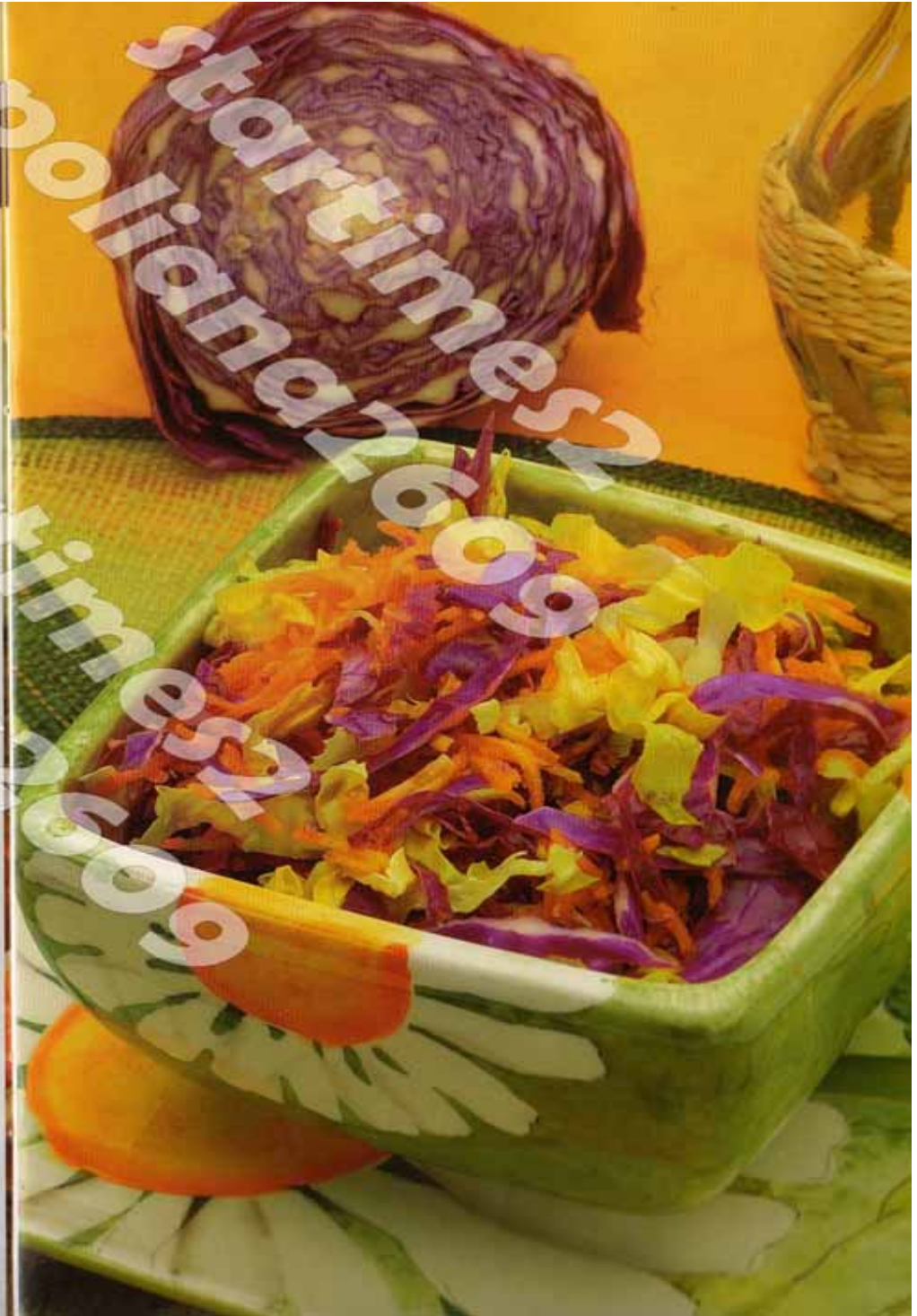
1. Laver le chou rouge et la laitue.
2. Couper le chou rouge en rondelles et couper la laitue aussi.
3. Eplucher les carottes puis râpez-les.
4. Dans un récipient, mélanger le chou rouge, la laitue et les carottes puis arroser de vinaigrette (huile + vinaigre + sel).

المقادير

- 1 ملفوف أحمر
- 1 خس
- 2 حبات جزر
- لصلصة الخل :
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح

كيفية التحضير

1. إغسلي الملفوف الأحمر والخس.
2. قطعي الملفوف الأحمر إلى دوائر و قطعي الخس أيضا.
3. قشري الجزر ثم ابشريه.
4. في وعاء، أخلطي الملفوف الأحمر، الخس و الجزر ثم أسقي بصلصة الخل (زيت + خل + ملح).





Salade de betteraves

سلطة الشمندر

Ingredients

betteraves bouillies
chou rouge
cornichons (pour décorer)
vinaigrette :
à soupe d'huile
à soupe de vinaigre

Préparation

1. Couper le chou rouge en rondelles puis faire cuire à la vapeur pendant 10 mn.
2. Eplucher les betteraves, lavez-les puis coupez-les en rondelles.
3. Dans un plat de servir, disposer le chou rouge puis mettre les betteraves et arroser le tout avec la vinaigrette.
4. Décorer avec la laitue et les cornichons.

المقادير

- 2 حبات شمندر مغلي
- 1 ملفوف أحمر
- 1 خس
- خيار مخلل (للتزيين)
- صلصة الخل :
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح

كيفية التحضير

1. قطعي الملفوف الأحمر إلى دوائر ثم اطهيه بالبخار لمدة 10 دقائق.
2. قشري الشمندر، اغسله ثم قطعيه إلى دوائر.
3. في صحن التقديم، أفرشي الملفوف الأحمر ثم ضعي الشمندر و اسقي الكل بصلصة الخل.
4. زيّني بالخس و الخيار المخلل.





Salade variée

سلطة
متنوعة

Ingrédients

carotte
œufs
betterave
poivron vert
fenouil
tomate
betterave
poivron
maïs
gigognée de maïs
ail
vinaigrette :
à soupe d'huile
à soupe de vinaigre
sel
poivre noir

Préparation

1. Eplucher la carotte et la courgette, découpez-les en dés puis faites-les cuire à la vapeur.
2. Découper les œufs, le poivron vert et le fenouil en rondelles.
3. Râper la betterave et découper la tomate en dés.
4. Dans un plat de servir, mettre la carotte, les œufs, la betterave, le poivron avec le maïs, le fenouil, la tomate et la courgette.
5. Arroser le tout avec la vinaigrette (mélanger tous les ingrédients cités) puis saupoudrer de persil.

المقادير

1. حبة جزر
- 3 بيض
- 1 حبة شمندر
- 1 حبة فلفل أخضر حلو
- 1 حبة بصل
- 1 حبة طماطم
- 1 حبة قرعة
- 1 حفنة ذرة
- معدنوس
- لصلصة الخل:
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

1. قشري الجزر و القرعة ، قطعيهما إلى مربعات ثم اطهيهما بالبخار
2. قطعي البيض، الفلفل الأخضر الحلو و البصل إلى دوائر.
3. أبشري الشمندر و قطعي الطماطم إلى مكعبات.
4. في صحن التقديم، ضعي الجزر، البيض، الشمندر، الفلفل الحلو مع الذرة، البصل، الطماطم و القرعة
5. إسقي الكل بصلصة الخل (اخلطي كل المقادير المذكورة) ثم ذري المعدنوس.





Ingrédients

- 2 tomates
- 1 petit oignon
- 1 boîte de thon à l'huile
- 1 poignée de maïs
- Pour la vinaigrette :
 - 4 C. à soupe d'huile
 - 1 C. à soupe de vinaigre
 - Sel

المقادير

- 2 حبات طماطم
- 1 حبة بصل صغيرة
- 1 علبة تونة بالزيت
- 1 حفنة ذرى
- لصلصة الخل :
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح

Salade de tomates au thon

سلطة الطماطم بالتونة

Préparation

1. Laver les tomates et découpez-les.
2. D'autre part, éplucher l'oignon et coupez-le en petits dés.
3. Dans un récipient, mélanger l'oignon et le thon.
4. Dans le plat de servir, mettre le mélange (oignon + thon) et la tomate, arroser avec la vinaigrette (mélanger les ingrédients cités) puis décorer avec le maïs.

Remarque : vous pouvez décorer cette salade avec les anchois.

كيفية التحضير

1. اغسلي الطماطم و قطعها.
 2. من جهة أخرى، قشري البصل و قطعيه إلى مكعبات صغيرة.
 3. في وعاء، اخلطي البصل و التونة.
 4. في صحن التقديم، ضعي الخليط (بصل + تونة) و الطماطم. إسقيه بصلصة الخل (اخلطي المقادير المذكورة) ثم زينيها بالذرى.
- ملاحظة :** يمكنك تزويد هذه السلطة بالسجور (انتشوا).





Salade de carottes mécharmela

سلطة
الجزر المشرمل

Ingrédients

- 3 carottes
- 1 bouquet de persil
- 4 gousses d'ail
- 1 C. à café de beurre
- Poivre noir
- Cumin
- Sel

Préparation

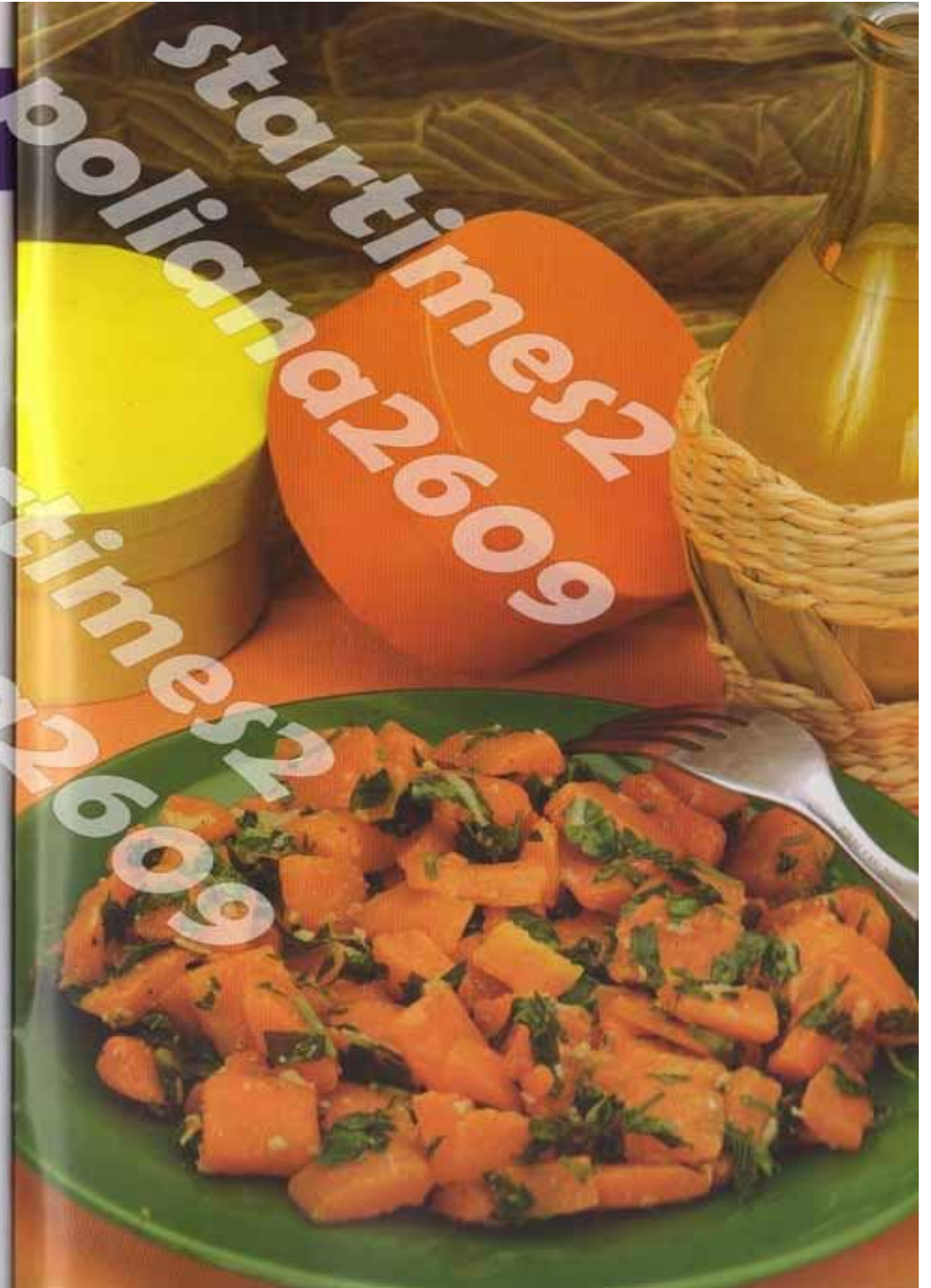
1. Eplucher les carottes, lavez-les puis découpez-les en cubes.
2. Mettez-les dans une marmite et faire bouillir pendant 15 mn. Egouttez-les et laissez-les à part.
3. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le poivre noir, le cumin et le sel.
4. Dans une poêle, mettre la Dersa, le beurre et les carottes, faites-les revenir pendant 10 mn.
5. Au moment de servir, saupoudrer de persil finement haché.

المقادير

- 3 حبات جزر
- 1 ربطة معدنوس
- 4 سنينات ثوم
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- فلفل أسود
- كمون
- ملح

كيفية التحضير

1. قشري الجزر، إغسله ثم قطعه إلى مكعبات.
2. ضعه في منجرة و غليه مدة 15 دقيقة. قطريه و اتركه على حدى.
3. حضري الدرسة : في محراب، إسحقى الثوم، الفلفل الأسود، للكمون و الملح.
4. في مقلاة، ضعي الدرسة، الزبدة و الجزر، حمسيهم مدة 10 دقائق.
5. عند التقديم، ذري المعدنوس المقطع رقيق.





Ingrédients

- 2 concombres
- 1 boîte de thon à l'huile
- 1 poignée de maïs
- 1 C. à soupe de mayonnaise
- Olives noires
- Pour la vinaigrette :
 - 4 C. à soupe d'huile
 - 1 C. à soupe de vinaigre
 - Sel

المقادير

- 2 حبات خيار
- 1 علبة تونة بالزيت
- 1 حفنة نرى
- 1 ملعقة كبيرة مايونيز
- زيتون أسود
- لصلصة الخل :
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح

Salade de concombres farcis

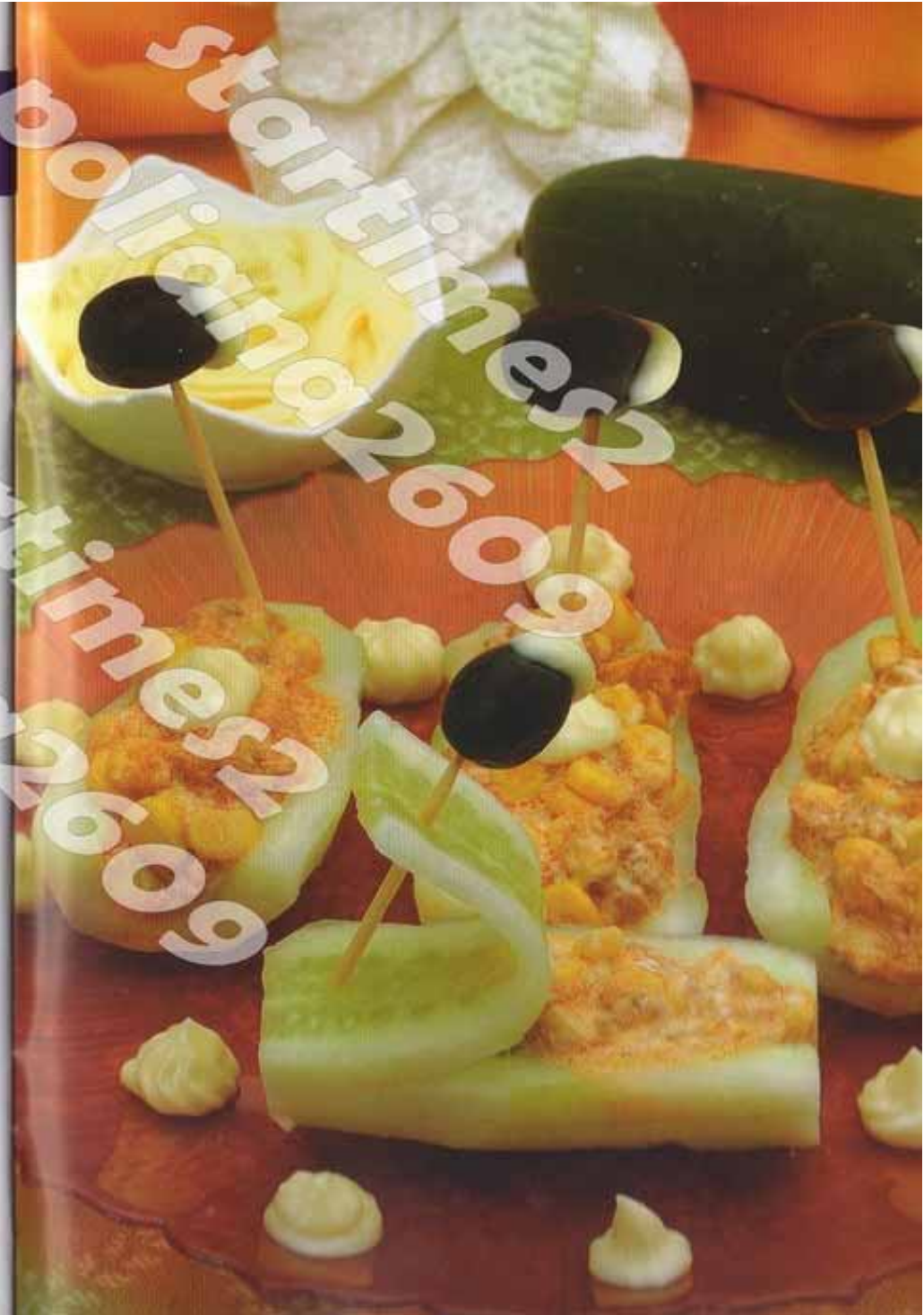
سلطة الخيار المحشي

Préparation

1. Eplucher les concombres, coupez-les en longueur puis enlever la partie intérieure.
2. Dans un récipient, mélanger le thon, le maïs et la mayonnaise puis remplir les concombres.
3. Mettre dans un plat de servir, arroser de vinaigrette (huile + vinaigre + sel) et décorer avec les olives noires.

كيفية التحضير

1. قشري الخيار، قطعيه طوليا ثم انزعى لبه.
2. في وعاء، اخلطي التونة، النرى و المايونيز ثم املي حبات الخيار.
3. ضعيه في صحن التقديم، اسقيه بصلصة الخل (زيت + خل + ملح) وزينيه بالزيتون الأسود.





Salade d'haricots

سلطة الفصولياء

Ingrédients

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

Préparation

1. Laver les haricots, coupez-les puis faites-les bouillir pendant 10 mn.
2. Après cuisson, égouttez-les dans un couscoussier et laissez 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, faire revenir pendant 5 mn.
5. Au moment de servir, saupoudrer de persil finement haché

المقادير

- 500غ فاصولياء خضراء
- 4 سنينات ثوم
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- معدنوس
- فلفل أسود
- قرصة كمون
- ملح

كيفية التحضير

1. قشري الفصولياء، قطعيها ثم غليها مدة 10 دقائق.
2. بعد الطهي، قطريها في كسكاس و اتركها على حدى.
3. حضري الدرسة : في مهزاس، اسحقى الثوم، الفلفل الأسود، الكمون و الملح.
4. في مقلاة، ضعي الزبدة، الدرسة و الفاصولياء، حسبيهم مدة 5 دقائق.
5. عند التقديم، نزي المعدنوس المقطع رقيق.

