

Assia Allal

Agenda culinaire
Spécial Ramadhan
2013





La première semaine du Ramadhan est toujours assez pénible pour les ménagères et surtout pour les femmes actives.

Cet agenda culinaire permettra d'avoir des menus simples et rapides à faire, chaque jour vous aurez une entrée chaude, une entrée froide, un plat de résistance et un dessert.

J'espère qu'avec cette agenda culinaire, la première semaine du Ramadhan passera plus facilement, avec plus de Baraka et de convivialité.

Une Boukala est une sorte de souhait qui ressemblerait à un dicton.

Les femmes organisaient et organisent encore aujourd'hui au cours du mois sacré du Ramadhan des soirées où elles lisent des Boukalates les unes pour les autres autour de verres de cherbet ou du thé à la menthe.

Vous trouverez chaque jour des Boukalates qui vous mettra dans l'ambiance du mois sacré du Ramadhan.

Je dédis ce livre à ma grand mère « Tata » qui m'a tout appris

<i>Recettes</i>	<i>Pages</i>
<i>Chorba frik</i>	4
<i>Bourek aux fromages</i>	5
<i>Lham Lahlou</i>	6
<i>Thé à la menthe</i>	7
<i>Consommé de poulet</i>	8
<i>Concombres au yaourt</i>	9
<i>Fricassé au poulet</i>	10
<i>Salade de bananes à l'orange et chocolat</i>	11
<i>Chorba aux petits légumes</i>	12
<i>Salade de fenouils</i>	13
<i>Gratin de choux fleurs</i>	14
<i>Ananas rôti</i>	15
<i>Soupe au fromage</i>	16
<i>Salade de pois chiches</i>	17
<i>Chititha djadj</i>	18
<i>Crème à l'orange</i>	19
<i>Soupe au crevettes</i>	20

<i>Recettes</i>	<i>Pages</i>
<i>Caviar d'aubergines</i>	21
<i>Poulet à la crème</i>	22
<i>Salade d'oranges</i>	23
<i>Minestrone</i>	24
<i>Bourek à la viande</i>	25
<i>Blanquette d'agneau</i>	26
<i>Salade de fruits</i>	27
<i>Chorba beida</i>	28
<i>Tomates à l'antiboise</i>	29
<i>Poulet à l'ananas</i>	30
<i>Mhalbi</i>	31

Entrées Chaudes

Chorba frik Consommé de poulet

Chorba aux petits légumes Soupe au fromage Soupe au crevettes Minestrone Chorba Beida

Entrées froides

Bourek aux fromages

Concombres au yaourts

Salade de fenouil

Salade de pois chiches

Caviar d'aubergines

Bourek à la viande

Tomates à l'Antiboise

Plats de résistance

Lham Lahlou

Fricassé de poulet

Gratin de choux fleurs

Chtitha djadj

Poulet à la crème

Blanquette d'agneau

Poulet à l'ananas

Desserts

Thé à la menthe Salade de bananes à l'orange et chocolat

Ananas Roti Crème à l'orange

Salade d'oranges Salade de fruits M'halbi

- ✓ Chorba Frik
- ✓ Bourek aux fromages
- ✓ Lham Lahlou
- ✓ Thé à la menthe

Chorba Frik

Pour 4 personnes

500g de viande de mouton coupée en morceaux ;
1 oignon ; 1 tomate ; 1 carotte ; 1 navet ; 1 branche
de céleri ; 1 paquet de coriandre ; 1 càc de poivre ;
1 càc de paprika ; 1 càs de concentré de tomates ;
1/2 bâton de cannelle ; 1 càs de sel ; 1/2 verre de
frik ; 1l d'eau ; 1 càs de beurre ; 1 citron



Préparation 20min, Cuisson 60min

- 1 Faire revenir la viande, l'oignon et le beurre, couvrir la marmite 10min, ajouter la cannelle, le paprika, le poivre, le sel, le concentré, laisser cuire 10min encore
- 2 Mettre la carotte, le navet, la tomate, le paquet de coriandre (tiges), ajouter l'eau et laisser cuire à feu vif.
- 3 Dès la première ébullition ajouter la deuxième moitié de coriandre et la branche de céleri, et laisser cuire à feu doux 40min.
- 4 Passer la soupe en écrasant les légumes et en enlevant la viande, mettre le frik à tremper, l'essorer et le remettre dans la soupe
- 5 Hacher finement les feuilles de coriandre et saupoudrer la soupe, laisser cuire 15min
- 6 Servir avec un filet de citron

Premier jour

- ✓ Chorba Frik
- ✓ Bourek aux fromages
- ✓ Lham Lahlou
- ✓ Thé à la menthe

Bourek aux fromages

Pour 4 personnes

1 paquet de feuilles de diouls ; 2 denis sels ; 2 càs de gruyère ; 1 paquet de coriandre haché (les feuilles) ; 1 jaune d'oeuf ; sel ; poivre ; 50g de beurre fondu



Préparation 15min, Cuisson 15min

- 1 M élanger les denis sels, le gruyère, la coriandre, l'oeuf, saler et poivrer.
- 2 F aire fondre le beurre, badigeonner la feuille de diouls de beurre et y mettre un peu de la préparation à base de fromage
- 3 Rabattre les deux côtés de la feuille et l'enrouler, faire toutes les feuilles de diouls, les badigeonner de beurre fondu et les mettre dans un plats allant au four (four doux).
- 4 Retourner de temps en temps les Bourek et les servir chaud.

Premier jour

- ✓ Chorba Frik
- ✓ Bourek aux fromages
- ✓ Lham Lahlou
- ✓ Thé à la menthe

Lham Lahlou

Pour 4 personnes

8 côtelettes dans le filet ; 1 oignon ; une poignée de raisin sec ; 8 pruneaux ; 1 càs de gingembre ; sel ; 1 càc de poivre ; ½ bâton de cannelle ; 3 càs de sucre ; 2 verres d'eau de fleurs d'orange ; ½ verre d'eau ; 1 càs de beurre



Préparation 15min, Cuisson 35min

- 1 Faire revenir l'oignon haché avec le beurre, y ajouter les côtelettes et les laisser dorer.
- 2 Ajouter le sel, le poivre et saupoudrer d'1 càs de sucre et laisser cuire 5min
- 3 Verser 1 verre d'eau de fleurs d'orange, ajouter la cannelle, le gingembre et laisser cuire 20min
- 4 Mettre les pruneaux et les raisins à tremper dans de l'eau et les ajouter dans la namite
- 5 Ajouter le reste du sucre et d'eau de fleurs d'orange et laisser cuire encore 10min

Premier Jour

- ✓ Chorba Frik
- ✓ Bourek aux fromages
- ✓ Lham Lahlou
- ✓ Thé à la menthe

Thé à la menthe

Pour 4 personnes

1 paquet de menthe; 1 càs de thé vert, 8 sucres en morceaux, 1l d'eau



Préparation 15min, Cuisson 15min

- 1 Faire bouillir l'eau avec le sucre y ajouter la moitié du paquet de menthe
- 2 Mettre le thé dans la théière et ajouter un peu d'eau chaude pour rincer le thé
- 3 Ajouter l'autre moitié du paquet de menthe et l'eau bouillante dans la théière
- 4 Laisser infuser 10min et servir tiède
- 5 Le thé à la menthe se sert avec de l'Aïwa.

Bakala : Si tu es la mer, moi je suis un poisson qui nage dans ton eau et si tu es un jardin moi je suis une fleur plantée dans ta terre et si tu m'aimes moi je mets d'amour pour toi.

Premier Jour

- ✓ Consommé de poulet
- ✓ Concombres au yaourt
- ✓ Fricassé de poulet
- ✓ Salade de bananes à l'orange et chocolat

Consommé de poulet

Pour 4 personnes

1 poulet découpé avec abattis ;
 1 carotte, 1 bouquet garni ; 1ignon ;
 2 clous de girofle ; 2 poireaux ;
 1 branche de céleri, sel ; poivre ;
 1,5l d'eau ; 2 càs de vermicelles



Préparation 10min, Cuisson 30min

- 1 Faire bouillir les légumes dans une cocotte minute, saler et poivrer.
- 2 Mettre le poulet et les abattis dans l'eau bouillante, laisser cuire 20min sous pression.
- 3 Quand le bouillon est cuit, passer la soupe et ajouter les vermicelles et laisser cuire 10min.
- 4 Servir chaud

Deuxième jour