

Soupe marocaine - dchicha (soupe de blé)



1 oignon, 1 pincée de safran, 1 pincée de poudre de piment doux, 150 g de blé concassé, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à café de coriandre hachée, sel, poivre, 2 litres d'eau

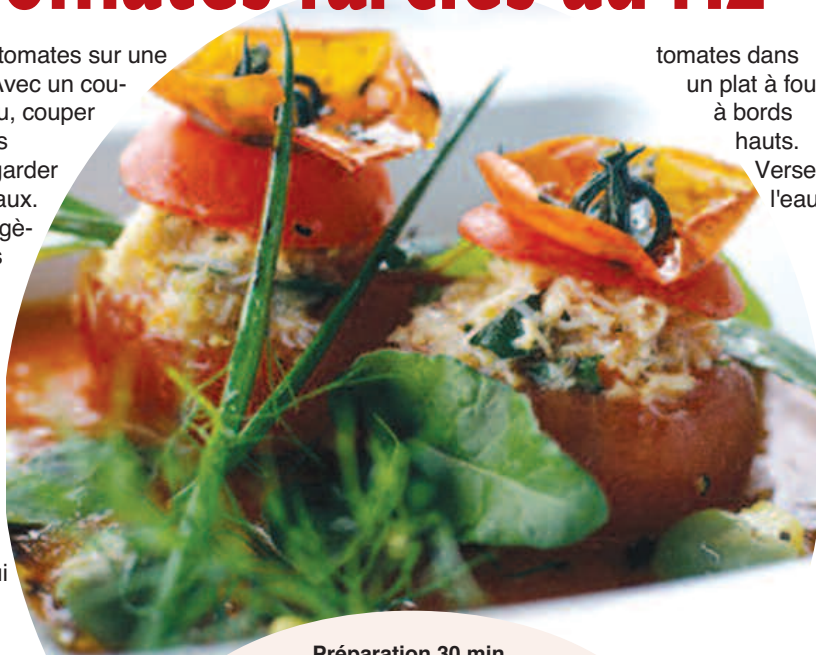
Dans une marmite assez grande porter à ébullition 2 litres et demi d'eau.

Y ajouter le safran préalablement dilué dans un petit verre d'eau chaude durant 10 minutes, le piment doux et l'oignon finement coupé, l'huile d'olive et le blé concassé, le sel et le poivre.

Laisser mijoter encore à petit feu durant une heure.

Un quart d'heure avant de servir ajouter la coriandre hachée. Servir chaud.

Tomates farcies au riz



Poser les tomates sur une planche. Avec un couteau pointu, couper le haut des tomates, garder les chapeaux. Presser légèrement les tomates pour évacuer les graines, vider la pulpe avec une petite cuillère, retirer les graines qui restent. Hacher la pulpe. Faire chauffer l'huile, mettre les oignons, les laisser fondre 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter le riz, en tournant 3 minutes, puis la pulpe et le concentré de tomates. Porter à ébullition, baisser, cuire 7 minutes.

tomates dans un plat à four à bords hauts. Verser l'eau

Préparation 30 min, cuisson 1h 30, pour 8 personnes.
8 grosses tomates mûres,
1/3 de bol d'huile d'olive,
3 gros oignons hachés finement,
2/3 de bol de riz, 50 g de concentré de tomate,
1 bol de persil haché, sel, poivre noir au moulin, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 verre d'eau.

Retirer du feu, ajouter persil, sel et poivre. Mélanger. Préchauffer le four à 130 °C. Garnir les tomates de farce au riz, poser dessus les chapeaux. Disposer les

dans le plat.

Asperger les tomates de 2 cuil. d'huile. Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium. Faire cuire au four 30 minutes, retirer la feuille d'aluminium et laisser cuire 30 minutes. Arroser les tomates de leur jus au moment de servir.

Sauce à la menthe



Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 5 minutes, pour 6-8 personnes

1/4 de tasse d'eau, 1/3 de tasse de sucre, 2 cuil. à soupe de vinaigre, 1/3 de tasse de menthe fraîche finement hachée. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole. Remuez sur feu doux sans faire bouillir jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Portez ensuite à ébullition et laissez mijoter 3 minutes sans remuer. Retirez la casserole du feu. Incorporez dans une saucière le mélange au sucre avec le vinaigre et la menthe.

L'ham lahlou besbiaât el-aroussa



Viande, 500 g de pruneaux, 1 verre à thé d'eau de fleurs d'oranger, 1 bonne cuillère à soupe de margarine, 2 c. à soupe d'huile sans goût, 1 bâtonnet de cannelle en poudre + 1/2 c. à café de cannelle en poudre, 500 g de sucre semoule, djeldjelène grillé. Pour la pâte : 250 g de cacahuètes grillées moulues, 1 c. à soupe de sucre, 1 pincée de cannelle, 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 1 à 2 œufs entiers, l'huile pour friture, maïzena

Versez un litre d'eau dans une marmite, ajoutez la viande, la margarine, l'huile, la cannelle en poudre et le bâtonnet de cannelle. Mettez la marmite sur le feu et laissez cuire.

En cours de cuisson, ajoutez l'eau si c'est nécessaire.

Après cuisson de la viande, incorporez le sucre et laissez encore cuire.

Entre-temps, lavez les pruneaux dans l'eau puis plongez-les dans la sauce et arrosez-les d'eau de fleurs d'oranger.

Terminez la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit un peu épaisse.

Préparation de s'biaat el-aroussa

Dans une cuvette, mettez les cacahuètes, le sucre et la cannelle puis arro-

sez-les d'eau de fleurs d'oranger. Ajoutez peu à peu les œufs battus en malaxant jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

Formez des petits doigts, enrobez-les ensuite de maïzena. Plongez-les au fur et à mesure dans la friture et laissez-les dorer. Trempez-les directement dans la sauce et laissez-les absorber. Présentez dans un plat saupoudré de djeldjelène grillé.

Pour le deuxième plat :

Vous utilisez les pommes en suivant la même préparation et en remplaçant la viande par du poulet, puis en saupoudrant le plat présenté par des cacahuètes grillées et concassées.

Conseils diététiques

- * Ne pas rompre le jeûne par les dattes
- * Commencer le f'tour par une salade variée sans pain
- * Préférer la chorba frick à la chorba vermicelles
- * Préférer le pain du boulanger au pain tadjine et à la galette (kesra)
- * Ne pas consommer le pain brioché
- * Consommer la chorba sans pain
- * Limiter la matière grasse au maximum dans vos plats et préférer l'huile végétale aux graisses saturées type beurre
- * Préférer la viande bovine à la viande ovine
- Bourek : - éviter de mettre la pomme de terre dans la farce du bourek
- le cuire de préférence au four.
- * Ne pas sucrer les jus de fruits maison avec le fructose
- * Eviter la consommation des boissons sucrées et prendre à la place des boissons sans sucre type soda light
- * Eviter la consommation excessive du fructose
- Pour la préparation de vos gâteaux :
 - * 250 g de fructose remplacent 1 kg de sucre de table
 - 1 gâteau sec remplace un fruit.Mais attention, la consommation est limitée, c'est-à-dire une part de gâteau.
- * Il faut savoir que les amandes contiennent moins de sucre que les cacahuètes, donc mettre de préférence les amandes dans la farce des gâteaux.
- * Ne pas cuire l'aspartame car cet édulcorant se dégrade à la chaleur en dérivés toxiques,
- * Eviter les raisins secs dans le couscous,
- * Eviter les petits-pois dans le couscous,
- * Ne jamais supprimer les s'hours ! Produits à base de fructose
- * Le fructose est le sucre du fruit : sa consommation est limitée.
- * Une production à base de fructose remplace le fruit après le f'tour
- Flan : 1 ramequin
- Jus de fruit en pack sans sucre ajouté : 1/2 verre de 150 ml
- Jus de fruit en pack light : 1 verre de 250 ml.
- Produits à base d'aspartame
- Yaourt light : 6 pots par jour
- Soda light : à volonté.

Bon à savoir Spécial ramadan pour les diabétiques non insulino-dépendants

