

## Salade de betteraves



**1 kg de betteraves, 1 kg de pommes de terre, olives noires, persil, huile, vinaigre, sel**

Faites cuire les betteraves dans l'eau salée puis retirez-les et laissez-les refroidir.

Faites cuire également les pommes de terre.

Pelez-les et râpez-les à gros disques, arrosez-les ensuite d'une vinaigrette.

Décorez la salade.

Extrait du livre de M<sup>me</sup> Lalia Khelifi Dar el-hadith lil kitab

## H'rira au levain



**Composition : 250g gigot agneau, pois chiches, 01 oignon, 500g de tomates fraîches, 1 poignée de lentilles, poivre noir/sel, 1 bouquet de coriandre, 1 c.café de carvi (kerwiya), 2 branches de céleri (krafez), 1 paquet de safran, cannelle, sel, 1 cuil.à soupe de concentré de tomates, pincée de gingembre (skenjbir), 1 bol de levain, huile et beurre (2 c.soupe).**

**Préparez le levain la veille (200 g de farine, le jus d'un citron et quelques gouttes de vinaigre - Délayez petit à petit la farine avec le citron, le vinaigre et un peu d'eau. Mettez dans un récipient, couvrez).**

**Entre-temps, lavez les tomates fraîches et mûres, plongez-les une minute dans l'eau bouillante et passez-les à la moulinette.**

- Hachez le bouquet de coriandre.
  - Faites revenir à petit feu dans une marmite le poulet (vous pouvez mettre des ailes) et la viande coupés en dés, l'oignon râpé, l'huile, le beurre, la moitié de la purée de tomates, moitié coriandre hachée, le persil et le céleri attachés.
  - Ajoutez le poivre noir, la cannelle, le safran et le sel. Couvrez avec 2 litres d'eau environ. Amenez à ébullition et plongez-y les pois chiches et les lentilles. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.
  - Ajoutez au bouillon le reste de la tomate et de coriandre et un peu de concentré de tomates dilué dans 1/2 verre d'eau. Versez des vermicelles en pluie dans la soupe, laissez sur le feu.
  - Entre-temps délayez le levain dans un peu d'eau tiède (2 verres environ) et passez-le à la passoire fine. Versez cette préparation dans la marmite par petites doses en remuant pour éviter les grumeaux et faites cuire à petit feu. Pour finir, cette soupe doit être onctueuse et veloutée.
  - Servir chaud avec un filet de jus de citron.
- Si vous le désirez :
- on peut remplacer le levain par une cuillère à soupe de farine délayée dans de l'eau et du jus de citron.
  - On peut acheter le mélange d'épices préparées d'avance appelé "ras el hanout" (surtout pas de cumin, ce serait un sacrilège !).
  - Cette soupe peut-être préparée également soit avec du poulet soit avec de la viande ou alors avec les deux ensemble.
  - La karwiya (carvi) ne doit être mise qu'à la fin, elle ne doit pas cuire mais juste embaumer la soupe.
  - Il existe une deuxième version de h'rira aux légumes (pomme de terre, carotte, navet, courgette - 2 de chaque à peu près -) ces légumes une fois cuits devront être finement passés à la moulinette et rajoutés au bouillon qui comprend bien sûr toutes les épices sus-citées. Bien entendu dans cette h'rira on ne met pas de levain c'est la purée de légumes qui lui donne son onctuosité, on peut mettre un peu de farine.

## L'ham lahlou besbiaât el-arroussa



**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 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'biaât el-aroussa

Dans une cuvette, mettez les cacahuètes, le sucre et la cannelle puis arrosez-les d'eau de fleurs d'oranger. Ajoutez peu à peu les œufs battus en malaxant jusqu'à obtention d'une pâte ferme. Formez de 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 saupoudrées de djeldjelène grillé.

## Tomates farcies au riz



Photos : DR

**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 tomates, 1 bol de persil haché, sel, poivre noir, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 verre d'eau.**

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

## Conseils diététiques Spécial Ramadan pour les diabétiques non insulino-dépendants

- \* Ne pas rompre le jeûne par les dattes
- \* Commencer le f'tour par une salade variée sans pain
- \* Préférer la chorba frik à la chorba vermicelles
- \* Préférer le pain du boulanger au pain tadjine ou 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 sodas 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 le s'hour
- 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.

## Café à l'eau de fleurs d'oranger



**4 c. à café de café en poudre très fine, sucre selon le goût, 2 verres d'eau, eau de fleurs d'oranger**

Dans une petite casserole, verser l'eau et le sucre. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter le café, mettre sur feu doux et porter à ébullition. Lorsque la mousse se forme, retirer du feu, remuer et verser un peu de mousse dans les petites tasses. Remettre sur le feu et porter de nouveau à ébullition. Eloigner du feu, remuer une fois et remplir les tasses. Ajouter quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger et servir.

