

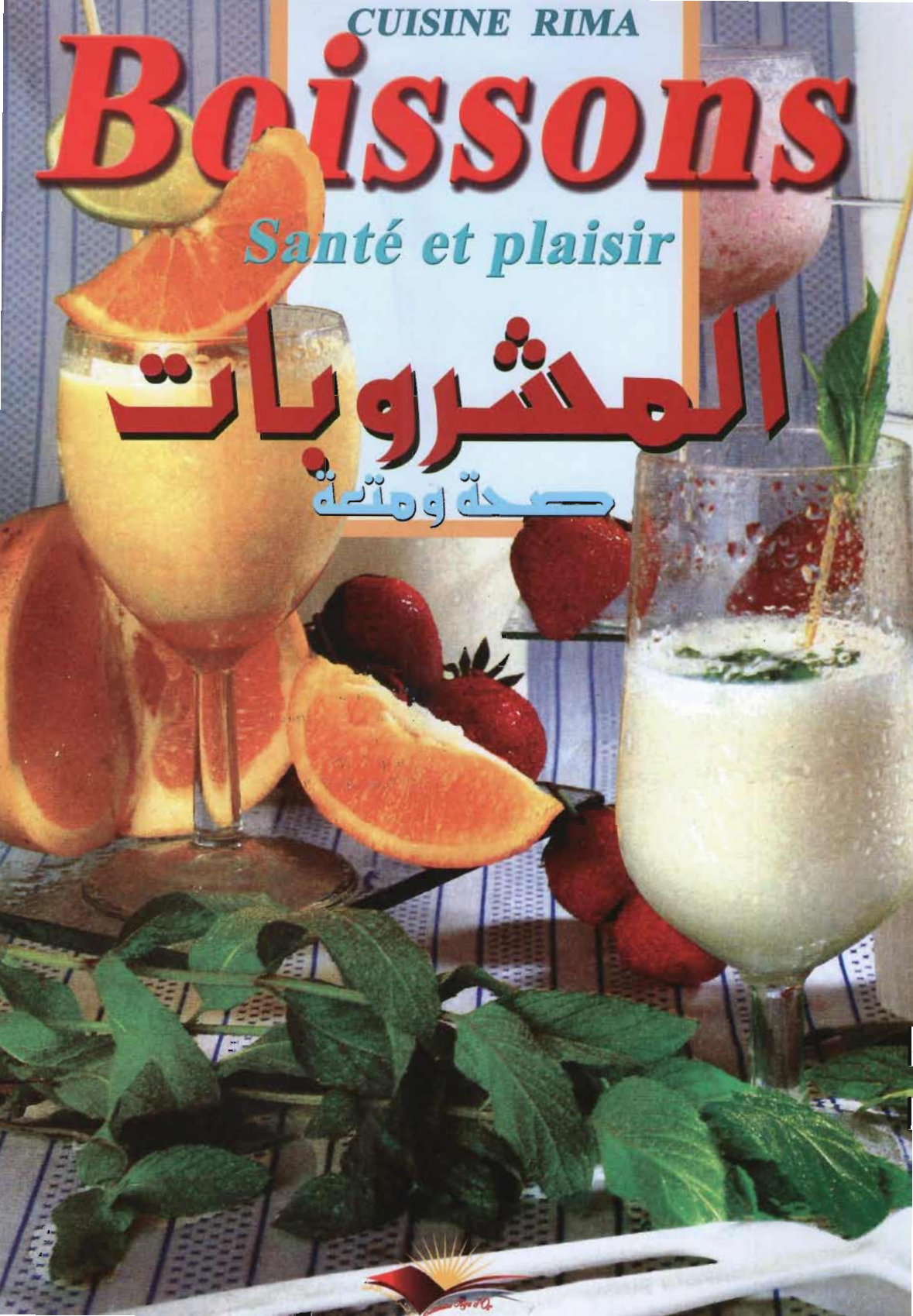
CUISINE RIMA

Boissons

Santé et plaisir

المشروبات

صحة ومثابة



Les

BOISSONS

المشروبات



Un jus de fruits fraîchement pressés peut être une véritable boisson santé. Grâce aux jus, vous ferez le plein de vitamines et d'antioxydants et profiterez de leur richesse en enzymes.

Vous trouverez ici des suggestions faciles à réaliser pour des cocktails de fruits équilibrés.

يمكن لعصير فواكه معصورة أن يكون صحيا جدا. فالعصير يعطي الكثير من الفيتامينات
ومضادات الأكسدة والأنزيمات.

تجددين في هذا الكتاب نصائح وطرق سهلة لتحضير كوكتيل فواكه متوازن.



Table des matières

الفهرس

Les boissons à base de légumes et de fruits		المشروبات - المحضرة من الخضار والفواكه
Requin rose	2	قرش وردى
Benvenida	2	مرحبا
Vitality	2	فيتاليتي
Nettoyage printemps	2	تنواياج الربيع
Bugs bunny	2	بيغس بيبى
Mouna store	4	هونى ستور
Collines	4	لهضاب
Frimousse	4	فريموس
Bonnemine	4	المظهر الجيد
Big Bang	4	بيغ بانغ

Les boissons à base de fruits		المشروبات - المحضرة من الفواكه
Arc-en-ciel	6	قوس قزح
Galaxie	6	المجرة
Bonheur	6	السعادة
Mitidja	6	متيجة
Aqua limon	8	أكوا ليمون
Citronnade à l'ancienne	8	شربا - على الطريقة القديمة
Mojitos	8	موجيتوس
Citronnade classique	8	شربا - تقليدية
Lena	10	لينا
Gypsi fair	10	جيبسي فير
Echappée belle	10	التخلص
Soleil	10	الشمس
Flash Back	10	فلاش باك
Yellow Cab	12	شربا - أصفر
Dédicace (1)	12	إهداء (1)
Samouraia	12	سامورايا
Grappe	12	عنقود
Chaud soleil	12	شمس ساخنة
Androïde	14	أندرويد
L'autre temps	14	الزمن الأخر
Soda à l'ananas	14	صودا بالأناناس
Facettes	14	وجيها -
Campanule	16	كومبانيل
Kiwi joli	16	كيوي جميل
Ça et là	16	هنا وهناك
Nectarines	16	نيكتارين
Sweet Lagun	18	سويت لافن
Triple Jonque	18	ثلاثية الشراع
Tropicale	18	استوائية

Sumo	18	سومو
Pleine forme	18	صحة جيدة
Milles et une nuit	20	ألف ليلة وليلة
Boisson aux dattes	20	مشروب - بالتمر
Sirap à l'eau de fleurs d'oranger	20	شربا - ماء زهر البرتقال

مشروبات - محضرة من الحليب

Boissons à base de laitages		مشروبات - محضرة من الحليب
Lait menthe	22	حليب نعناع
Lait sirap de fraise	22	حليب شربا - فريزة
Lait sirap de grenadine	22	حليب شربا - فرونادين
Liberty	22	حرية
Lait banane	22	حليب هوز
Lait mangue	22	حليب هونغ
Lait banane-fraise	22	حليب هوز فريزة
Celia	24	سيليا
Frappé à la pomme	24	مخفوق التفاح
Dédicace (2)	24	إهداء (2)
Clin d'œil	24	غمزة
Milkshake	26	ميلك شاك
Milkshake chocolat-banane	26	ميلك شاك بالشوكولاتة
Coup de chaleur	26	ضربة حر
Velouté au dattes	26	فولوتي بالتمر

مشروبات - محضرة من التيرازة

Les boissons à base de tisanes		مشروبات - محضرة من التيرازة
Tisanes plaisirs et santé : A-B-C-D-E	28	تيرازة لذة وصحة
Café maison	30	أبجوع
Thé à la manière du SAKARA	30	قهوة منزلية
		شاي على الطريقة الصحراوية

Conseil, Astuces et suggestions

Conseil, Astuces et suggestions	32	نصائح وحيل ومقالات
---------------------------------	----	--------------------



Les boissons à base de légumes et de fruits

المشروبات المحضرة من الخضار والفاكهة



Requin Rosé

2 pamplemousses, 4 tomates bien mûres.

Laver les tomates. Peler le pamplemousse. Passer les ingrédients à la centrifugeuse les mélanger avec de la glace pilée et servir.

Beavenida

4 carottes, 10 à 12 abricots.

Laver et brosser les carottes, puis les couper en rondelles. Dénoyer les abricots. Passer à la centrifugeuse. Servir aussitôt.

Vitality

2 oranges, 1 pamplemousse, 6 tomates bien mûres, 200 g. de fraises.

Laver et égrainer les tomates. Passer les agrumes et les tomates à la centrifugeuse. Presser les fraises. Recueillir les jus, les mélanger, filtrer et servir dans des verres cette boisson revitalisante.

Nettoyage printemps

1/2 Mangue, 2 carottes, 2 oranges, 1 dés de gingembre (de 1 cm ou plus selon goût).

Eplucher le gingembre, pelez la mangue et enlevez le noyau, pelez les oranges ; lavez les carottes et enlevez les bout. Passez le tout dans la centrifugeuse.

Versez dans un verre avec des glaçons.

Bugs bunny

2 grosses pommes vertes, 2 carottes moyennes, 2,5 cm de racine de gingembre frais pelée, jus de citron.

Passez les pommes et les carottes coupées en morceaux à la centrifugeuse avec le gingembre, versez dans deux verres hauts que vous aurez fait givrer au congélateur et ajoutez une bonne dose de jus de citron frais au moment de servir.

قرش وردي

2 ليمون هندي (بومبوموس)، طماطم ناضجة جيدا.

اغسلي الطماطم. قشري البومبوموس. مرري المواد في التابذ واخلطها مع ثلج مهرس وقدمها.

مرحبا

4 جزر، 10 إلى 12 مشمش.

اغسلي وامسحي الجزر، ثم اقطعيه حلقات. انزعني نوى المشمش. ضعيه في التابذ. قدميه مباشرة.

فيتاليتي

2 برتقال، 1 بومبوموس، 6 طماطم ناضجة جيدا، 200 غ فريزة.

اغسلي الطماطم وانزعني بزرها. ضعي الحوامض والطماطم في التابذ. اعصري الفريزة، وخذني عصيرها، واخلطها، صفبها وقدمي هذا المشروب في كؤوس.

تنوايح الربيع

1/2 مونغ، 2 جزر، مكعب سكنجبير (طوله 1 سم أو أكثر حسب الذوق).

قشري السكنجبير، قشري المانغ وانزعني النوى، قشري البرتقال، اغسلي الجزر وانزعني الطرف. مرري الكل في التابذ.

أفرغيه في كأس مع الثلج.

بيخس بيندي

2 تفاح كبير أخضر، 2 جزر متوسط، 2.5 سم من جذر السكنجبير الطري المبشور، عصير ليمون.

مرري التفاح والجزر المقطع قطعاً في التابذ مع السكنجبير، أفرغي في كأسين عاليين تكويني جمديتهما في المجدد وأضيفي كمية لا بأس بها من عصير الليمون الطازج وقت التقديم.





Mouna store

6 carottes, 4 pommes.

Laver les pommes et les carottes. Mettre dans la centrifugeuse, recueillir le jus et répartir dans les verres à cocktails.

Collines

5 carottes, 3 pommes, 4 branches de céleri.

Laver les légumes. Gratter les carottes. Extraire le jus des légumes à la centrifugeuse. *A boire de préférence avant les repas.*

Frimousse

1 pomme acide, 2 carottes, 1 pamplemousse.

Bien laver carottes et pommes, sans les éplucher. Les couper en morceaux et centrifuger. Peler le pamplemousse et passer à la centrifugeuse. Mélanger les jus au shaker, en ajoutant de la glace pilée.

Bonnemine

6 tomates, 6 carottes.

Laver et gratter les carottes. Laver et équeuter les tomates. Extraire le jus à la centrifugeuse et servir aussitôt.

Big Bang

10 tomates, Persil, Menthe fraîche, Sel, poivre.

Passer les tomates bien lavées et équeutées à la centrifugeuse avec le persil. Hacher les feuilles de menthe fraîche. Les ajouter au jus. Laisser reposer 5 à 10 minutes, pour que le jus s'imprègne de la menthe. Selon le goût, rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

مونى ستور

6 جزر، 4 تفاح.

اغسلي التفاح والجزر. ضعيه في النايد، خذي العصير ووزعيه في كووس الكوكتيل.

هضاب

5 جزر، 3 تفاح، 4 أغصان كرافس.

اغسلي الخضر. اكشطي الجزر. استخرجي عصير الخضر بالنايد. يستهلك قبل الأكل من الأفضل.

فريموس

تفاحة حامضة، 2 جزر، 1 بومبوموس.

اغسلي الجزر والتفاح جيذا، دون تقشير. اقطعيه قطعاً وضعيها في النايد. قشر البومبوموس ومرريه في النايد. اخلطي العصير في الرجاجة، مع إضافة الثلج المهرس.

المظهر الجيد

6 طماطم، 6 جزر.

اغسلي واكشطي الجزر. اغسلي وانزعي زيول الطماطم. استخرجي العصير بالنايد وقدميه مباشرة.

بيغ بانغ

10 طماطم، معدنوس، نعناع طري، ملح وفلفل أكحل.

مرري الطماطم المغسولة جيذا والمنزوعة الزيول في النايد مع المعدنوس. اقطعي أوراق النعناع الطري. أضيفيها إلى العصير. دعيه يستريح 5-10 دقائق، حتى يتشرب العصير من النعناع. حسب الذوق، عدلي التتبيل بالملح والفلفل الأكحل.





Arc-en-ciel

4 oranges, 1/10 lit. de grenadine, 1/2 lit. d'eau gazeuse.

Passer les oranges au blender ou au mixer. Recueillir le jus et le mélanger à l'eau. Ajouter des glaçons. Verser lentement le sirop de grenadine.

Bien reposé, le cocktail donnera des couleurs dégradées allant du rouge grenadine à l'orange.

Galaxie

2/5 lit. de jus d'orange, 1/5 lit. de sirop de grenadine, 2/5 lit. d'eau gazeuse non sucrée, Cubes de glace.

Mettre les cubes de glace dans un ustensile. Verser le sirop de grenadine, le jus d'orange. Frapper (= fouetter et bien mélanger). Servir dans un verre en ajoutant l'eau gazeuse selon le goût de chacun.

Bonheur

2 oranges coupées en deux, 1 pamplemousse coupé en deux, 1 cuil. à s. de jus de citron.

Presser les oranges et le pamplemousse. Ajouter le jus de citron. Verser dans un verre haut et droit, rempli de glace pilée, compléter avec un jet de soda ou d'eau gazeuse, mélanger et servir.

Jus d'orange

8 oranges, 2 cuil. à c. d'eau de fleur d'oranger.

Presser les oranges et ajouter au jus ainsi obtenu deux cuillères à café d'eau de fleur d'oranger. Servir frais.

* Mêmes recettes pour jus de citrons



قوس قزح

4 برتقال، 1/10 لتر غرونادين، 1/2 لتر ماء غازي.

مرري البرتقال في الميكسور. استرجعي العصير واخلطيه مع الماء. أضيفي الثلج. أفرغي ببطء شراب الغرونادين. دعيتها تستريح جيدا، هذا الكوكتيل يعطي ألوانا متدرجة تبدأ من أحمر الغرونادين إلى البرتقالي.

المجرة

2/5 لتر عصير البرتقال، 1/5 لتر شراب الغرونادين، 2/5 لتر ماء غازي غير مسكر، مكعبات ثلج.

ضعي مكعبات الثلج في وعاء. أفرغي شراب الغرونادين وعصير البرتقال. اخفقي واخلطي جيدا. قدميه في كأس مع إضافة الماء الغازي حسب ذوق كل شخص.

السعادة

2 برتقال مقطع على اثنين، 1 بومبلموس مقطع على اثنين، ملعقة أكل من عصير الليمون.

اعصري البرتقال والبومبلموس. أضيفي عصير الليمون. أفرغي في كأس عال ومستقيم، مملوء بالثلج المهرس، أكملني ببعض الصودا أو الماء الغازي، اخلطي وقدمي. مددي أو أكملني بقطع ثلج مهرس، رمية صودا أو ماء غازي.

ملبحة عصير برتقال

8 برتقال، 2 ملاعق قهوة من ماء زهر البرتقال.

اعصري البرتقال وأضيفي إلى عصيرها ملاعق قهوة من ماء زهر البرتقال. قدميه باردا.

* نفس الكيفية لعصير الليمون.





Aqua limon

6 citrons, 250g de sucre.

Mettez le zeste râpé des 6 citrons dans 1/2 l d'eau très chaude pour en imprégner l'eau pendant une 1/2 h. Passez à la passoire. Faites un sirop avec cette eau et le sucre. Ajoutez le jus des 6 citrons, mélanger. Vérifiez et ajoutez le sucre si nécessaire. Mettez au réfrigérateur et servir frais.

Citronnade à l'ancienne

225 g d'orge (chiûr), 1,5 litre d'eau, zeste d'un gros citron, 60g de sucre, 4 citrons pressés.

Rincez l'orge à l'eau froide et mettez-le dans une grande casserole. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 25 minutes en écumant de temps en temps. Retirez du feu. Ajoutez le zeste de citron et le sucre et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laissez refroidir et filtrez dans un pichet Jetez l'orge. Ajoutez le jus de citron, goûtez et ajoutez éventuellement un peu de sucre. Servez frais

Mojitos

5 citrons, 20 g de feuilles de menthe fraîche finement ciselée, 100 g de sucre en poudre, 1,5 l d'eau, rondelles de citron vert ou jaune (décoration).

Pressez les fruits, versez le jus obtenu dans un pichet. Ajoutez la menthe ciselée, le sucre et l'eau. Placer 2 h au réfrigérateur avant de servir avec des tranches de citron et 2 feuilles de menthe fraîche.

Citronnade classique

200 g de sucre en poudre 8 citrons

Faites dissoudre le sucre dans 3/4 de litre d'eau, ajoutez le jus des citrons. Mettez au frais avant de servir.

Garnir avec 1 ou 2 feuilles de menthe fraîche

أقوا ليمون

6 ليمون، 250غ سكر.

ضعي قشر الليمونات الستة المبشور في 1/2 لتر ماء ساخن جدا لتشريب الماء مدة 1/2 ساعة. مرريه في الصفاية. اصنعي شرابا بهذا الماء مع السكر. أضيفي عصير الست ليمونات، اخلطي. تحققي وأضيفي السكر إذا اقتضى الأمر. ضعيه في الثلاجة وقدميه باردا.

شربات على الطريقة القديمة

225غ شعير، 1.5 لتر ماء، قشر ليمونة كبيرة، 60غ سكر، 4 ليمونات معصورة.

نظفي الشعير بالماء البارد وضعيه في طنجرة كبيرة. غطيه بالماء وعليه. خففي النار ودعيه يهتز 25 دقيقة مع تصفيته من الرغوة من حين لآخر. انزعيه من النار. أضيفي قشر الليمون والسكر وحركي حتى يذوب السكر. دعيه يبرد وصفيه وتخلصي من الشعير. أضيفي عصير الليمون، تذوقي وأضيفي بعض السكر إذا اقتضى الأمر. قدميه باردا.

موجيتوس

5 ليمون، 20 ورقة نعناع طري مقطع رقيقا، 100غ سكر غبرة، 1.5 لتر ماء، حلقات ليمون أخضر أو أصفر (للتزيين).

اعصري الفاكهة، أفرغي العصير المحصل عليه في وعاء المشروب. أضيفي النعناع المقطع والكسر والماء. ضعيه ساعتين في الثلاجة قبل التقديم مع شرائح الليمون وورقتي نعناع طري.

شربات تقليدية

200غ سكر غبرة، 8 ليمون.

أضيفي السكر في 3/4 لتر ماء، أضيفي عصير الليمون. ضعيه في مكان بارد قبل التقديم.

زينيه ب 1 أو 2 أوراق نعناع طري.





Lena

1 melon, 2 oranges, 1 citron, Glace pilée.

Passer les fruits pelés à la centrifugeuse. Ajouter de la glace pilée. Servir.

Gypsie Fair

500g de pastèque, Le jus de 2 citrons, 40 g de sucre, Glace pilée.

Presser la pastèque pelée à la centrifugeuse. Mélanger avec le jus de citron et le sucre. Servir avec de la glace pilée.

Echappée belle

1 melon, 200 g. de fraises, Glace pilée.

Couper le melon en deux, puis épépiner. Le passer à la centrifugeuse. Réduire les fraises en purée avec la glace pilée. Mixer jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Filtrer si nécessaire.

Mélanger le jus de melon et la purée de fraises. Servir dans des verres longs, accompagner d'une paille.

Soleil

2 oranges, 200 g de fraises, Le jus de 1 citron, 1/4 lit. d'eau, Glace pilée, 4 cuil. à s. de sucre, Rondelles d'oranges.

Couper les oranges en quatre les passer dans la centrifugeuse. (ou à défaut dans le mixer). Ajouter les fraises et le jus de citron. Filtrer le jus à la passette, ajouter la glace et l'eau. Servir dans des verres glacés.

Flash Back

7 pamplemousse, 2 mandarines, 1 poire, 2 pommes, Miel.

Passer tous les fruits au blender ou à la centrifugeuse. Verser le jus obtenu avec le miel. Frapper le cocktail et servir dans des verres ronds.

لينا

بطيخة، 2 برتقال، ليمونة، ثلج مهرس.

مرري الفاكهة المقشرة في النابذ. أضيفي الثلج المهرس. قدمي.

جيسي فاير

500غ دلاع، عصير ليمونتين، 40غ سكر، ثلج مهرس.

مرري الدلاع المقشر في النابذ. اخلطي مع عصير الليمون والسكر. قدميه مع الثلج المهرس.

التخلص

بطيخة، 200غ فريزة، ثلج مهرس.

اقطعي البطيخة على اثنتين، ثم انزع بيذره. مرريه في النابذ. حولي الفريزة إلى عصيدة مع الثلج المهرس. اخلطي حتى الحصول على كريمة دهنية. صفي إذا اقتضى الأمر. اخلطي عصي البطيخ وعصيدة الفريزة. قدميه في كؤوس طويلة مع أنابيب المص.

الشمس

2 برتقال، 200غ فريزة، عصير ليمونة، ¼ لتر ماء، ثلج مهرس، ملاعق أكل سكر، حلقات برتقال.

اقطعي البرتقال على أربعة ومرريه في النابذ (أو الميكسور إذا لم يكن عندك نابذ). أضيفي الفريزة وعصير الليمون. صفي العصير، أضيفي الثلج والماء. قدميه في كؤوس.

فلاش باك

7 بومبلموس، 2 ماندارين، إجاصة، 2 تفاح، غسل.

مرري كل الفواكه في النابذ. أفرغي العصير المحصل عليه مع العسل. اضربي الكوكتيل وقدميه في كؤوس دائرية.





Yellow Cab

200g de raisins blancs, 200g de raisins rouges, 1pomme, 1poire, 1orange, 1pamplemousse.

Passer les fruits bien lavés à la centrifugeuse. Pour l'orange et le pamplemousse, utiliser le presse-agrumes. Filtrer le jus si nécessaire. Mélanger les jus et servir bien

Dédicacé

1/2 lit. de jus de raisin, 1/4 lit. de jus d'orange, 1/4 lit. de jus de citron, 4 c. à s. de sucre, glace pilée ou en dés.

Verser les différents jus dans le shaker (mélangeur) avec le sucre et les dés de glace. Frapper. Servir dans des verres givrés.

Samouraia

300 g. de raisins, 2 bananes, Glace pilée.

Mixer les bananes. Presser les raisins. Mélanger avec la glace pilée.

Grappe

300 g de raisin blanc sans pépins si possible, 3 pommes vertes en dés, 1pamplemousse.

Passez le raisin et les pommes à la centrifugeuse. Pressez le pamplemousse. Mélangez le tout et servez.

Chaud soleil

1 boîte d'ananas, 3 oranges, 1 litre d'eau gazeuse non sucrée.

Mettre l'ananas et les oranges à la centrifugeuse. Ajouter le jus, l'eau gazeuse bien mélanger et servir bien frais.

Jus de citron: Très indiqué dans les jus de poires, de pommes, de pêches... pour prévenir l'oxydation rapide des fruits. Et lorsque vous passez des agrumes à l'extracteur, vous pouvez intégrer un peu de zeste de citron (ou d'orange).

شربان أصفر

200غ عنب أبيض، 200غ عنب أحمر، تفاحة، إجاصة، برتقالة، حبة بومبلموس.

مرري الفواكه المغسولة جيدا في الناىذ. بالنسبة للبرتقال والبومبلموس، استعمالى ضاغط الحوامض. صفى العصير إذا اقتضى الأمر. اخلطي العصير وقدميه باردا جدا.

إهداء

1/2 لتر من عصير العنب، 1/4 لتر من عصير البرتقال، 1/4 لتر من عصير الليمون، 4 ملاعق أكل سكر، ثلج مهرس أو مكعبات.

أفرغى مختلف أنواع الشربان فى الشاكر (الخلاط) مع السكر ومكعبات الثلج. اضربى. قدميه فى كؤوس.

سامورايا

300غ عنب، 2 موز، ثلج مهرس.

ارحى الموز، اعصري العنب. اخلطي مع الثلج المهرس.

عقود

300غ عنب أبيض دون بزر إذا أمكن، 3 تفاح أخضر، حبة بومبلموس.

مرري العنب والتفاح فى الناىذ. اعصري البومبلموس. اخلطي الكل وقدميه.

الشمس الساخنة

علبة أناناس، 3 برتقال، لتر ماء غازي دون سكر.

ضعى الأناناس والبرتقال فى الناىذ. أضيفى العصير الماء الغازي واخلطي جيدا وقدميه باردا جدا.

عصير الليمون: يوصف كثيرا فى تحضير عصير الإجاص والتفاح والشمش والخبوخ... لتجنب الأكسدة السريعة للفواكه. ولما تمرين الحوامض فى المستخرج: يمكنك دمج بعض قشر الليمون (أو البرتقال).





Androïde

12 abricots, 6 pêches blanches, Le jus de 1 citron, Sirop de sucre.

Mixer ou centrifuger les abricots et les pêches blanches dénoyautées et le jus de citron. Ajouter le sirop de sucre donner un tour et servir bien frais dans un verre.

L'autre temps

4 pêches, 200 g de fraises, 3 nectarines, le jus de 1 citron, 1/4 de litre de sirop de fraises.

Mélanger les pêches et les nectarines dénoyautées ainsi que les fraises équeutées et le jus de citron à l'aide d'un mixer jusqu'à ce que le cocktail soit onctueux.

Servir dans un verre à cocktail dont on aura préalablement trempé le bord dans du sirop de fraises puis le sucre.

Soda à l'ananas

1/2 verre de jus d'ananas, 1 boule de glace à la vanille, 1 boule de glace aux fraises, 1 c. à s. de crème fouettée, Soda.

Verser dans un verre haut le jus d'ananas et compléter jusqu'aux 3/4 avec du soda. Ajouter la glace et décorer avec la Chantilly.

Facettes

2 oranges, 1/4 de litre de jus d'ananas, 3 citrons, sirop de sucre, rondelles d'orange et de citron, 1 boîte d'ananas.

Passer les oranges et les citrons dans le mixer, mélanger le jus d'agrumes, le jus d'ananas et le sucre. Faire givrer les verres, décorer avec des tranches d'orange, des rondelles de citron.

Servir bien frais avec des dés d'ananas.

أندرويد

12 مشمش، 6 خوخ أبيض، عصير ليمونة، شراب السكر.

اخلطي أو ضعي في الناخذ: المشمش والخبوخ الأبيض المنزوع النوى وعصير الليمون. أضيفي شراب السكر. أديره وقدميه باردا جدا في كأس.

الزمن الآخر

4 خوخ، 200غ فريزة، 3 نيكترارين، عصير ليمونة، ¼ لتر شراب من الفريزة.

اخلطي الخوخ والنيكتارين المنزوع النوى وكذا الفريزة المنزوعة الزيول حتى يصبح الكوكتيل دهنيا. قدميه في كأس كوكتيل نكون قد غطسنا جوانبه في عصير فريزة ثم في السكر.

صودا بالأناناس

½ كأس أناناس، كرة مثلجات بالفانيليا، كرة مثلجات بالفريزة، ملعقة أكل كريمة مخفوقة، صودا.

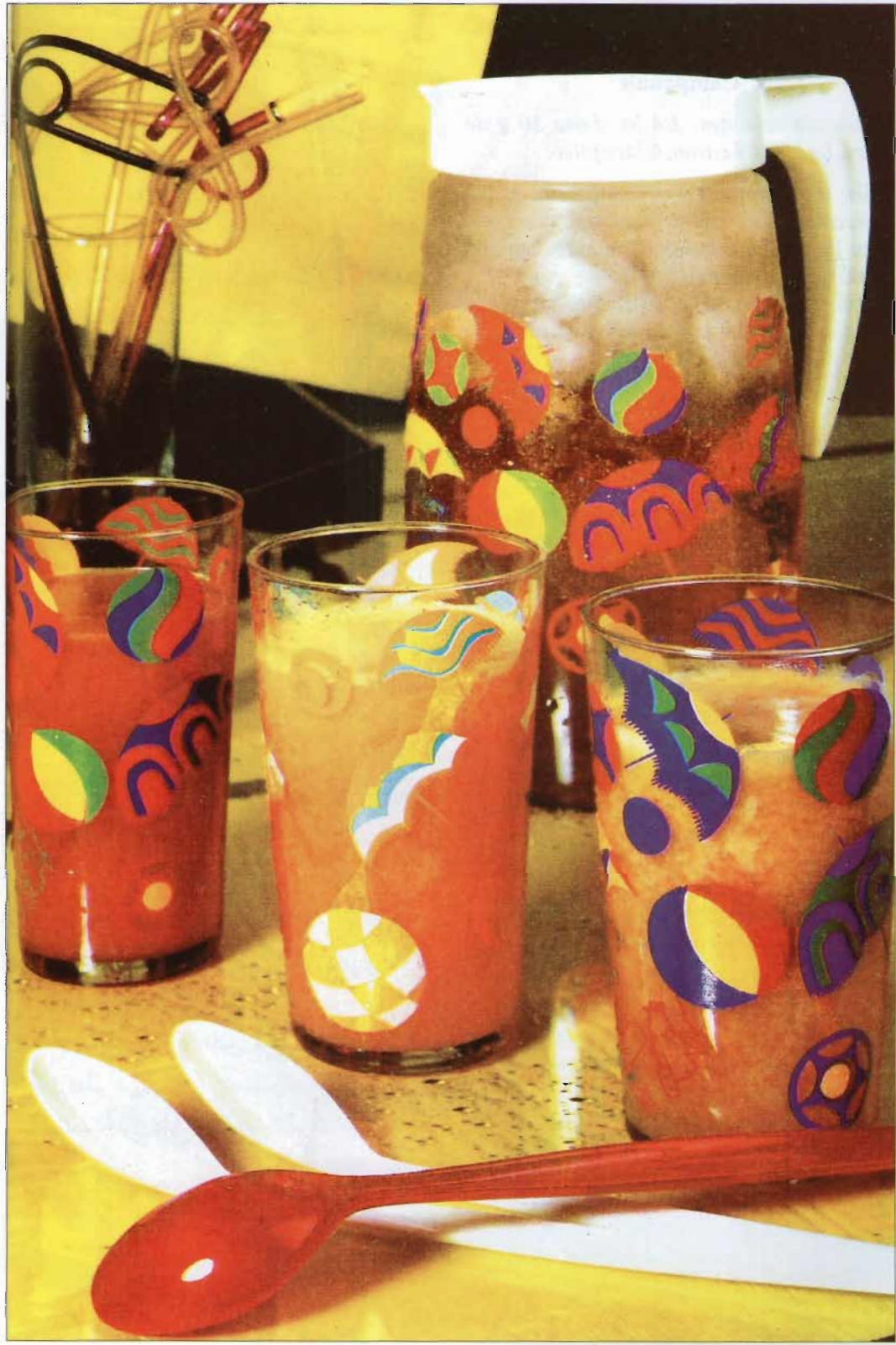
أفرغي في كأس عال: عصير الأناناس وأكملي حتى ¼ الكأس بالصودا. أضيفي المثلجات وزيني بالشانتييه.

وجبهان

2 برتقال، ¼ لتر من عصير الأناناس، 3 ليمون، شراب السكر، حلقات برتقال وليمون، علبه أناناس.

مرري البرتقال والليمون في الميكسور، اخلطي عصير الحوامض وعصير الأناناس والسكر. جمدي الكؤوس، زيني بحلقات البرتقال والليمون. قدميه باردا جدا مع مكعبات الأناناس.







Campanule

3 pommes reinettes, 3/4 lit. d'eau 50 g de sucre, Le jus de 1 citron, Glace pilée.

Peler les pommes. Les couper en petits morceaux et les verser dans une casserole avec l'eau. Faire cuire 10 minutes sur feu doux. Laisser refroidir.

Filter au chinois ou à la pacette. Ajouter le sucre et le jus de citron. Servir avec de la glace pilée et une paille.

Kiwi joli

1/2 melon épépiné et coupé en cubes, 2 kiwis pelés, jus de citron.

Passez le melon et les kiwis ensemble à la centrifugeuse avant d'ajouter l jus de citron vert. Servez dans des tumblers remplis de glace pilée.

Ça et Là

3 pommes, 3 poires, Le jus de 1 citron et des rondelles de citron.

Passer les pommes et les poires à la centrifugeuse. Ajouter le jus d'un citron. Servir dans des verres givrés, décorer de rondelles de citron.

Nectarines

3 nectarines dénoyautées et coupées en morceaux, 3 clémentines pelées, glace.

Choisissez des nectarines qui soient légèrement souples lorsque vous les pressez doucement dans le creux de votre main. Passez-les nectarines et les clémentines à la centrifugeuse. Versez ensuite dans des verres et ajoutez de la glace au moment de servir.



كومبا نيل

3 تفاح رينات، 1/4 لتر ماء، 50 غ سكر، عصير ليمونة، ثلج مهرس.

قشري التفاح. اقطعيه قطعاً صغيرة وأفرغيها في طنجرة مع الماء. اطهيهها 10 دقائق على نار هادئة. دعيها تبرد. صفي في الصفاية الصينية. أضيفي السكر وعصير الليمون. قدميه مع الثلج المهرس وأنبوب المص.

كيوي جميل

1/2 بطيخة منزوعة البزر ومقطعة مكعبات، 2 كيوي مقشر، عصير ليمون.

مرري البطيخ والكيوي معاً فسي النابذ قبل إضافة عصير ليمونة خضراء. قدميه في كؤوس مملوءة بثلج مهرس.

هذا وهنا

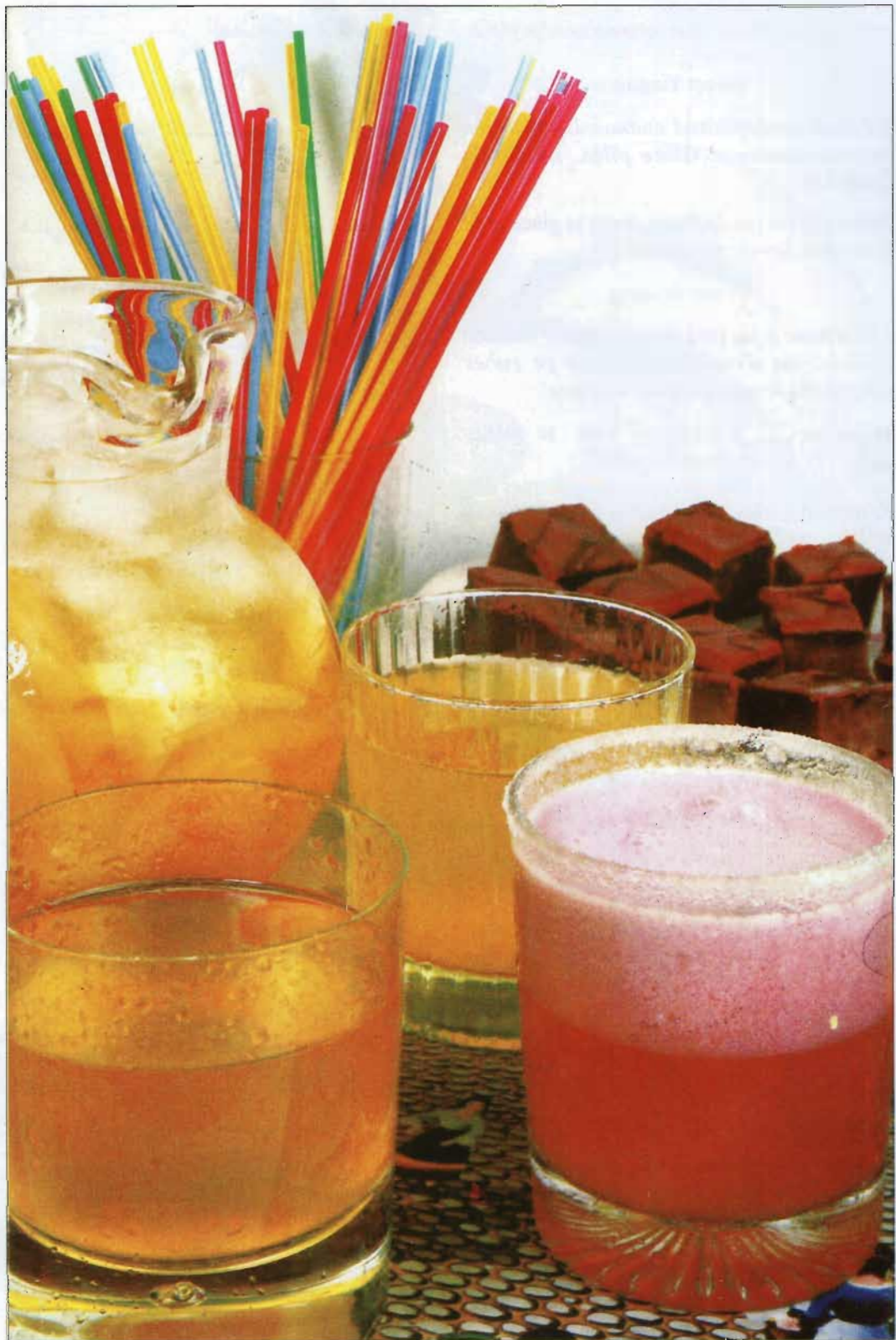
3 تفاح، 3 إجاص، عصير ليمونة، حلقات الليمون.

مرري التفاح والإجاص في النابذ. أضيفي عصير الليمون. قدميه في كؤوس مجمدة، مزينة بحلقات الليمون.

نيكتارين

3 نيكتارين منزوعة النوى ومقطعة قطعاً، 3 كليمنتين مقشرة، ثلج.

اختاري حبات نيكتارين تكون مرنة نوعاً ما لما تضغطيها ببطء في يدك. مرريها مع الكليمنتين في النابذ. أفرغي العصير بعد ذلك في كؤوس وأضيفي الثلج أثناء التقديم.





Sweet Lagun

1/4 lit. de jus de fruits d'ananas, 1/4 lit. de jus de pamplemousse, Glace pilée, 1/2 lit. de limonade.

Mélanger les jus de fruits avec la glace et la limonade. Servir très frais.

Triple Jonque

2 mangues, le jus de 2 citrons verts, 1 banane écrasée, jus d'orange (congelé) en cubes glacés, dés de mangue pour décorer.

Mélanger les ingrédients avec le mixer jusqu'à ce que la glace soit pilée. Servir dans un grand verre avec quelques dés de mangue.

Tropicale

1 Ananas moyen pelé et coupé en morceaux, 2 oranges coupées en deux, 1 pamplemousse (si possible) coupé en deux.

Passez d'abord l'ananas au mixer ou à la centrifugeuse. Pressez ensuite les oranges et le pamplemousse. Mélangez l'ananas et le jus des agrumes, et versez dans deux verres.

Sumo

1 ananas moyen pelé et coupé en morceaux, 1/2 melon pelé, épépiné et coupé en cubes.

Passez simplement les fruits à la centrifugeuse, mélangez et versez dans des verres.

Pleine forme

7 pamplemousse, 2 oranges, 2 citrons, 1/4 lit. de jus d'ananas, sirop de sucre, dés d'ananas et rondelles d'oranges.

Utiliser le presse-agrumes pour extraire le jus du pamplemousse, des oranges et des citrons. Mélanger les jus et le sirop, servir dans un verre avec des dés d'ananas et des rondelles d'oranges.

سويّة لاغن

¼ لتر من عصير الليمون الأناناس، ¼ لتر من عصير الليمون البومبلموس، ثلج مهرس، ¼ لتر من الليموناد.

اخلطي عصير الفواكه مع الثلج والليموناد. قدميه باردا جدا.

ثلاثية الشراع

3 مانغ، عصير 2 ليمون أخضر، موزة مهرس، عصير البرتقال (مجمد) على شكل مكعبات مجمدة، مكعبات مانغ للتزيين.

اخلطي المواد في الميكسور حتى يتهرس الثلج. قدميه في كأس كبير مع بعض مكعبات المانغ.

استوائية

1 أناناس متوسط مقشر ومقطع قطعاً، 2 برتقال مقطع على اثنين، 1 بومبلموس (إن أمكن) مقطع على اثنين.

مرري أولاً الأناناس في الميكسور أو النايد. مرري بعد ذلك البرتقال والبومبلموس. اخلطي الأناناس وعصير الحوامض، أفرغي في كأسين.

سومو

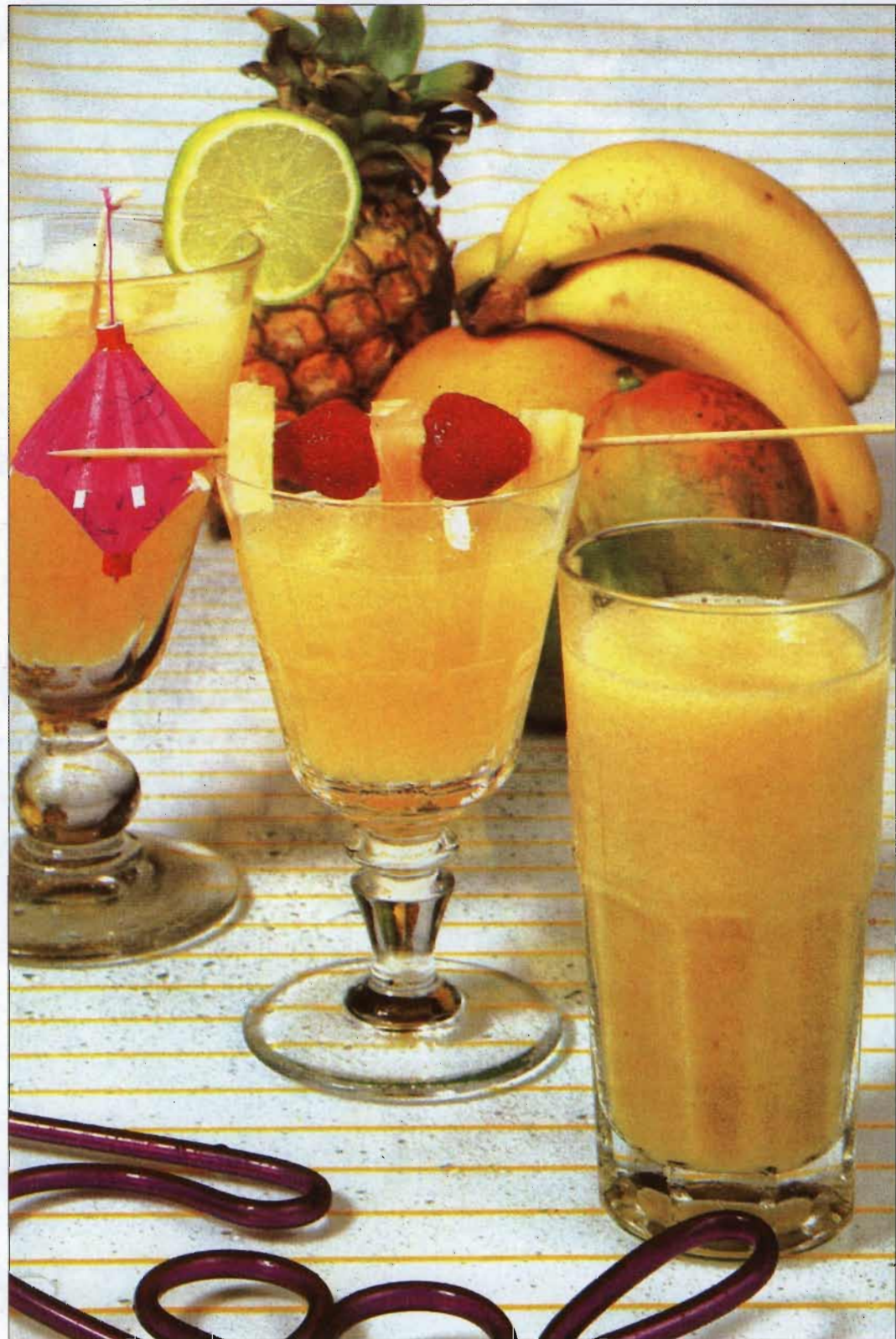
1 أناناس متوسط مقشر ومقطع قطعاً، ½ بطيخة مقشرة ومنزوعة البزر مقطعة مكعبات.

مرري فقط الفواكه في النايد، اخلطي وأفرغي في كؤوس.

صحة جيدة

7 بومبلموس، 2 برتقال، 2 ليمون، ¼ لتر من عصير الأناناس، شراب السكر، مكعبات الأناناس وحلقات البرتقال.

اعصري البومبلموس والبرتقال والليمون. اخلطي العصير والشراب، قدميه كأس مع مكعبات الأناناس وحلقات البرتقال.





Jus d'amande

1 kg d'amandes, 2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 1 l d'eau, sucre selon le goût.

Emonder les amandes, les passer au mixer pour obtenir une purée lisse.

Verser 1/2 litre d'eau, remuer puis laisser reposer pendant 10 mn.

Les passer dans un linge très fin, en remuant avec une cuillère, jusqu'à ce qu'il ne reste que les amandes broyées. Réserver le jus.

Passer à nouveau les amandes au mixer, avec 1 cuillère à soupe d'eau. Renouveler l'opération de trempage dans 1/2 litre d'eau et filtrer de nouveau.

Mélanger les deux jus recueillis avec 1 grand verre d'eau, l'eau de fleurs d'oranger et le sucre, selon le goût. Réserver au réfrigérateur pendant 2 h environ.

Remuer avec une grande cuillère, avant de servir frais avec des pâtisseries.

Boissons aux dattes

250 g de dattes (ou Gharss), 1 verre d'eau de fleur d'oranger, 200 g de sucre, 3 litres d'eau.

Pétrissez les dattes, enlevez les noyaux, ajoutez 1 litre d'eau et laissez reposer pendant au moins 4 heures. Filtrez le mélange puis ajoutez l'eau de fleurs d'oranger et l'eau restante, sucrez selon votre goût puis mettez au réfrigérateur.

Servez frais avec de la glace pliée

Sirop à l'eau de fleurs d'oranger

2l d'eau, 1 c. à c. rase de cannelle fraîchement moulue, 1/4 de litre d'eau de fleur d'oranger, sucre à volonté.

Bouillir l'eau avec la cannelle pendant un quart d'heure environ.

Ajoutez le sucre l'eau de fleur d'oranger et laissez encore 2 ou 3 mn sur le feu. Retirez et filtrez. Laissez refroidir au réfrigérateur.

Servir garni de jasmin, de fleurs d'oranger.

ألف ليلة وليلة

1 كغ لوز، 2 ملاعق أكل من ماء زهر البرتقال، لتر ماء، سكر حسب الذوق.

املطي اللوز، مرريه في الميكسور للحصول على عصيدة ملساء. أفرغي 1/2 لتر ماء، حركي ثم دعيها تستريح 10 دقائق.

مرريه في قماش رقيق جدا، مع التحريك باستعمال ملعقة، حتى لا يبقى إلا اللوز الذي لا يمر. احتفظي بالعصير.

أعيدي تمرير اللوز في الميكسور، مع ملعقة أكل ماء. أعيدي عملية النقع في 1/2 لتر ماء وصفي من جديد.

اخلطي العصيرين المحصل عليهما مع كأس ماء كبير، وماء زهر البرتقال، والسكر، حسب الذوق. احفظيه في الثلاجة مدة ساعتين تقريبا.

حركي بملعقة كبيرة، قبل تقديمه باردا مع الحلويات.

مشروب بالتمر

250 غ تمر (أو غرس)، كأس من ماء زهر البرتقال، 200 غ سكر، 3 لتر ماء.

اعجنِي التمر، انزعِي النوى، أصبِي في لتر ماء ودعيه يستريح أربع ساعات على الأقل. صفي الخليط ثم أصبِي ماء زهر البرتقال والماء الباقي، سكري حسب ذوقك ثم ضعيه في الثلاجة.

قدميه باردا مع الثلج المهرس.

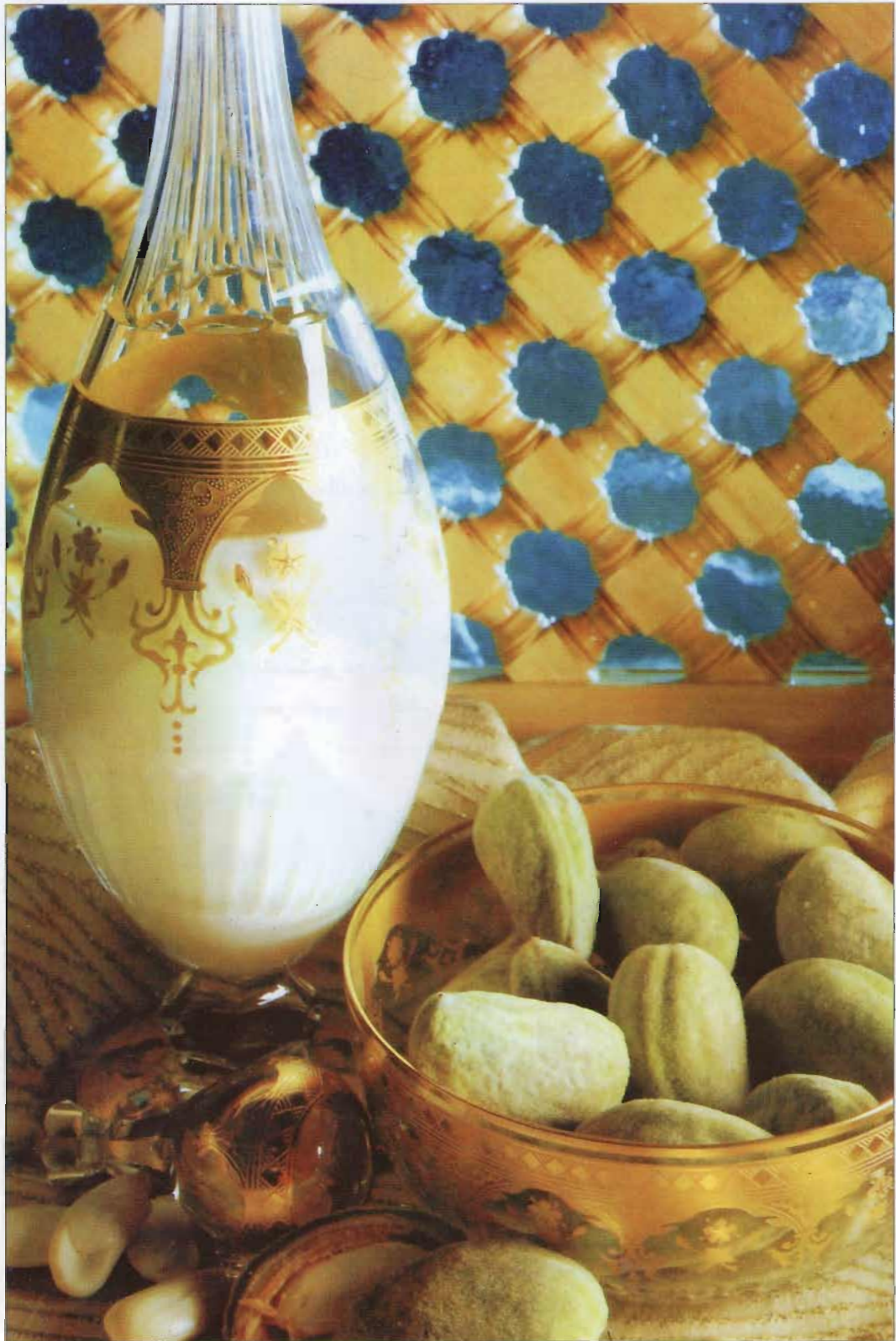
شربات بماء زهر البرتقال

2 لتر ماء، ملعقة قهوة مسوحة من القرفة المطحونة حديثا، 1/4 لتر من ماء زهر البرتقال، سكر كما تشائين.

غلي الماء مع القرفة مدة ربع ساعة تقريبا.

أصبِي السكر وماء زهر البرتقال ودعيها 2 إلى 3 دقائق أخرى على نار هادئة. انزعِيها من النار وصفيها. دعيها تبرد في الثلاجة.

قدميه مزينا بالياسمين أو زهر البرتقال.





Les boissons à base de laitages

Lait menthe

1/2 lit. de lait, 1/10 lit. de sirop de menthe, Glaçons.

Dans un grand verre, verser un trait de sirop de menthe puis du lait bien froid. Si nécessaire, ajouter de la glace pilée. Servir avec une paille

Lait sirop de fraise

Même recette que ci dessus ,remplacer le sirop de menthe par un sirop de fraise.

Lait sirop de grenadine

Même recette, remplacer les sirop ci-dessus par sirop de grenadine.

Liberty

300 g de fraises, 1/2 lit. de lait froid, le jus d'un demi-citron, Glaçons.

Passer les fraises équeutées au mixer avec le lait. Filtrer le mélange avec une passoire. Ajouter le jus de citron et si nécessaire du sucre et quelques cubes de glace.

Lait banane

3 banane, 1/2l de lait, le jus d'un demi citron, glaçons.

Eplucher les bananes et préparez comme indiqué ci-dessus.

Lait mangue

1 mangue, 1/2 l de lait, jus d'un demi citron, glaçons.

Idem que ci dessus

Lait banane -fraise

3 bananes, 300g de fraises, 1/2 l de lait, glaçons.

Idem que ci dessus.

مشروبات محضرة من الحليب



حليب نعناع

1/2 لتر حليب، 1/10 لتر من شراب النعناع، ثلج.

في كأس كبير، أفرغي خيط من شراب النعناع ثم الحليب البارد جدا. إذا اقتضى الأمر، أضيفي الثلج المهرس. قدميه مع أنبوب المص.

حليب شراب فريزة

نفس الكيفية السابقة، استبدلي شراب النعناع بشراب الفريزة.

حليب شراب غرونادين

نفس الكيفية السابقة، استبدلي الشراب السابق بشراب الغرونادين.

حريرة

300غ فريزة، 1/2 لتر حليب بارد، عصير نصف ليمونة، ثلج.

مرري الفريزة المنزوعة الزيول في الميكسور مع الحليب. صفي الخليط في صفاية. أضيفي عصير الليمون وإذا اقتضى الأمر السكر وبعض مكعبات الثلج.

حليب موز

3 موز، 1/2 لتر حليب، عصير نصف ليمونة، ثلج.

قشري الموز وحضري بنفس الطريقة السابقة.

حليب مانغ

1 مانغ، 1/2 لتر حليب، عصير نصف ليمونة، ثلج.

نفس الطريقة السابقة.

حليب موز-فريزة

3 موز، 300غ فريزة، 12 لتر حليب، ثلج.

نفس الطريقة السابقة.







Celia

Ibanane, le jus d'un demi-citron, 10 à 12 abricots, 1/3 lit. de lait, 20 g de sucre, 2 c. à s. de crème fraîche.

Peler et couper la banane en rondelles. Arroser de jus de citron. Dénoyer les abricots. Réduire les fruits en purée avec le mixer. Ajouter peu à peu le lait, le sucre et la crème fraîche. Décorer avec quelques dés d'abricot.

Frappé à la pomme

2 pommes pelées et hachées, 450 ml de lait froid, 2 cuil. à s. de sucre en poudre, 1 et 1/2 cuil. à c. d'eau de rose ou de fleur d'oranger, Glace pilée.

Placez les pommes, le lait et le sucre dans un mixer pour les réduire en une purée lisse. Ajoutez l'eau de rose ou l'eau de fleur d'oranger, selon votre goût. Servez dans des verres frais, remplis de glace pilée.

Dédicace 2

300g d'abricots, 1/2 lit. de lait, 4 cuil. à s. de miel.

Dénoyer et mixer les abricots. Mélanger au lait et au miel.

Cette boisson servie glacée est très rafraîchissante.

Clin d'œil

12 abricots, 6 pêches blanches, Quelques cuillerées de sucre, 2cuil. à s. de crème fraîche ou de fromage de régime, Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.

Dénoyer les abricots et les pêches blanches. Peler les pêches. Mixer tous les ingrédients ensemble.

Servir dans des verres, avec une paille.



سيليا

موزة، عصير نصف ليمونة، 10 إلى 12 مشمش، 1/3 لتر حليب، 20غ سكر، 2 ملاعق أكل كريمة طازجة.

قشري واقطعي الموز حلقات. اسقيه بعصير الليمون. انزعي نوى المشمش. حولي الفواكه إلى عصيدة باستعمال الميكسور. أضيفي شيئا فشيئا الحليب والسكر والكريمة الطازجة. زيني ببعض مكعبات المشمش.

مخفوق بالتفاح

2 تفاح مقشر ومرحي، 450 ملل حليب بارد، 2 ملاعق أكل سكر غبرة، لتر و 1/2 ملعقة قهوة ماء ورد أو ماء زهر البرتقال، ثلج مهرس.

ضعي التفاح، والحليب والسكر في ميكسور لتحويله إلى عصيدة ملساء. أضيفي ماء الورد أو ماء زهر البرتقال، حسب الذوق. قدميه في كؤوس باردة، مملوءة بالثلج المهرس.

إهداء 2

300غ مشمش، 1/2 لتر حليب، 4 ملاعق أكل عسل.

انزعي نوى المشمش ومرريه في الميكسور. اخلطي بالحليب والعسل.

هذا المشروب يقدم باردا جدا منعش.

غمزة

12 مشمش، 6 خوخ أبيض، بعض ملاعق السكر، ملاعق أكل كريمة طازجة أو جبن حمية، بعض قطرات ماء زهر البرتقال.

انزعي نوى المشمش والخبوخ الأبيض. قشري الخوخ. اخلطي كل المواد معاً في الميكسور.

قدميه في كؤوس مع أنابيب المص.





Milkshake

Recette de base pour 1 grand verre: 15 cl de lait glacé, 1 cuil. à s. rase de cacao non sucré, 4 glaçons, chocolat râpé.

Dans le bol du mixeur, versez tous les ingrédients. Mixez et servez dans un grand verre. Saupoudrez de chocolat râpé.

Milkshake chocolat-banane

Les ingrédients de la recette de base+1 demi-banane.

Coupez la banane en deux ou 3 morceaux, mettez tous les ingrédients dans le bol du mixeur et procédez comme pour la recette de base.

Milkshake au chocolat et aux amandes

Les ingrédients de la recette de base+20 g d'amandes émondées.

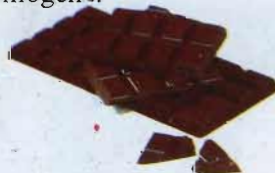
Faites dorer les amandes à sec, dans une poêle antiadhésive, sans cesser de remuer. Mettez-les dans le mixeur avec les autres ingrédients. Procédez comme pour la recette de base.

Velouté de dattes

150 g de dattes sèches dénoyautées et coupées en morceaux, 30 cl d'eau, 12 cl de yaourt nature, 1 cuil. à c. d'extrait de vanille, 30 cl de lait demi-écrémé.

Mettez les dattes dans une casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez frémir à feu réduit durant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Quand elles ont refroidi, versez-les dans le mixer avec le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Versez dans des verres hauts. Servez frais aussitôt.



میلک شاک

کیفیه قاعدیه لکأس کبیر: 15 سل حلیب بارڈ جدا، ملعقه اکل ممسوحه من الکاکاو الغیر مسکر، 4 قطع ثلج، شوکولاطه مبشوره.

أفرغی کل المواد فی قدح المیکسور. اخلطی وقدمیه فی کأس کبیر. انثری بالشوکولاطه المبشوره.

میلک شاک بالشوکولاطه والموز

مواد کیفیه السابقه + نصف موزة.

اقلطعی الموزة علی اثنین أو ثلاثه، ضعی کل المواد فی قدح المیکسور واستمری بنفس الطریقه القاعدیه.

ضربه جز

4 یاغورت طبیعی، 40غ سکر غیره، لیمونه، 8-10 أوراق نعناع طری.

اخلطی فی المیکسور الیاغورت مع السکر وعصیر اللیمون. أضیفی أوراق النعناع المقطعه رقیقا. دعیها تستریح نصف ساعه فی الثلاجه.

فولوتی بالتمر

150غ تمر مجفف منزوع النوی ومقطع قطعاً، 30 سل ماء، 12 سل یاغورت طبیعی، ملعقه قهوة من خلاصه الفانیلا، 30 سل من حلیب نصف دسم.

ضعی التمر فی طنجره وغطیها بالماء. غلیها، ثم غطیها ودعیها تهتز علی نار هادئه لمدة 10 دقائق حتی تلین. لما تبرد، أفرغیها فی المیکسور مع بقیه المواد. اخلطی حتی الحصول علی خلیط متجانس، أفرغیه فی کؤوس عالیه وقدمیه مباشره.





Tisanes Plaisir et Santé

تيزانة لذة وصحة

A) 150g de fraises, 1 citron, 1 orange, sucre selon goût.

Bien laver les fruits. Couper l'orange et le citron en rondelles. Equeuter les fraises et les couper en deux. Porter l'eau à ébullition et ajouter les fruits. Faire cuire 10 à 15 minutes. Retirer du feu. Laisser infuser 5 minutes.

B) 4 abricots, 1/2 pamplemousse, 100 g fraises, 2 cuil. à s. de miel.

Dénoyer les abricots puis les couper en 4. Bien laver le pamplemousse et le couper en tranches. Porter l'eau à ébullition. Ajouter les fruits et laisser cuire 10 minutes. Retirer du feu et faire infuser 15 minutes. Sucre avec le miel.

C) 2 pêches, 1/2 orange, 1/2 citron, 1 pomme, sucre selon goût.

Bien laver les fruits. Peler et couper en petits morceaux les pêches et la pomme. Couper l'orange et le citron en rondelles. Porter l'eau à ébullition. Dès qu'elle est frémissante, verser les fruits, faire cuire 15 minutes. Retirer du feu, puis laisser infuser 10 minutes

D) 2 poires, 1 kiwi, sucre selon goût.

Peler et laver les fruits. Les couper en petits morceaux. Porter l'eau à ébullition. Ajouter les fruits et faire bouillir 10 minutes. Retirer du feu et laisser infuser 10 minutes. Sucre selon goût.

E) 1/2 mangue, 150g fraises, 1 pincée de gingembre, sucre selon goût.

Bien laver et équeuter les fraises. Les couper en deux. Peler et couper la mangue en petits morceaux. Porter l'eau à ébullition. Verser le mélange et faire bouillir 10 minutes. Retirer du feu et laisser infuser 10 minutes. Ajouter le gingembre juste avant de servir.

A) 150g فريزة، ليمونة، برتقالة، سكر حسب الذوق.

اغسلي الفواكه جيدا. اقطعي البرتقالة والليمونة شرائح. انزعي زيول الفريزة واقطعيها على اثنين. غلي الماء وأضيفي الفواكه. اطهيها 10-15 دقيقة. انزعيها من النار. دعها تنقع 5 دقائق.

B) 4 مشمش، 1/2 حبة بومبلموس، 100g فريزة، 2 ملاعق أكل عسل.

انزعي نوى المشمش ثم اقطعيه على أربعة. اغسلي البومبلموس جيدا واقطعيه شرائح. غلي الماء. أضيفي له الفواكه ودعيها تطهو 10 دقائق. انزعيها من النار ودعيها تنقع 15 دقيقة. سكري بالعسل.

C) 2 خوخ، 1/2 برتقالة، 1/2 ليمونة، تفاحة، سكر حسب الذوق.

اغسلي الفواكه جيدا. قشري واقطعيها الخوخ قطعاً صغيرة وكذا التفاح. اقطعي البرتقال والليمون حلقات. غلي الماء. بمجرد ما يهتز، أفرغي الفواكه، اطهيها 15 دقيقة. انزعيها من النار، ثم دعها تنقع 10 دقائق.

D) 2 إجاص، 1 كيوي، سكر حسب الذوق.

قشري واغسلي الفواكه. اقطعها قطعاً صغيرة. غلي الماء. أضيفي الفواكه واطهيها 10 دقائق. انزعيها من النار ودعيها تنقع 10 دقائق. سكري حسب الذوق.

E) 1/2 مونغ، 150g فريزة، قرصة سکنجبیر، سكر حسب الذوق.

اغسلي الفريزة جيدا وانزعي زيولها. اقطعها على اثنين. قشري واقطعي المانغ قطعاً صغيرة. غلي الماء. أفرغي الخليط وعلیه 10 دقائق. انزعيها من النار ودعيها تنقع 10 دقائق. أضيفي السکنجبیر قبل التقديم مباشرة.





Café maison

Cafetière à fond large à col étroit, 50 g de Café moulu, 1/2 l d'eau, 100 g de sucre fin.

Remplir d'eau la cafetière. Ajouter la poudre de café et le sucre. Remuer avec une cuillère, puis la placer sur le feu. A la première ébullition, remuer de bas en haut, retirer du feu.

Puis remettre sur le feu, retirer encore à la deuxième ébullition. Remuer de nouveau, A la troisième ébullition, retirer, donner un coup sec du plat de la cafetière sur une surface plane.

Verser alors à la surface 1 cuillerée d'eau chaude pour que le marc du café aille au fond.

Le café peut se servir nature ou parfumé avec 1 goutte d'eau de fleurs d'oranger ou encore des fleurs d'orangers (Z'har).

Thé à la manière du Sahara

3/4 l d'eau, 5 cuil. bien pleines de thé vert, 12 cuil. tassées de sucre en poudre, 5 branches de menthe fraîche, 1 casserole, 2 théières.

Faire bouillir l'eau dans une casserole.

Rincer le thé Dans une théière mettez les feuilles de thé Prenez 1 verre à thé de l'eau déjà bouillie et versez le dans la théière Bien agiter, jeter l'eau de rinçage.

Verser ensuite dans cette théière toute la quantité d'eau bouillie restante. Remettre sur le feu et laisser frémir, à feu très doux, pendant 5 mn.

Dans une seconde théière, mettre le sucre et les feuilles de menthe écrasées; verser le thé rincé de la première théière à la seconde.

Pour faire dissoudre le sucre à la manière du sud (sans cuillère). Passer le thé de la théière à un grand verre et vice versa autant de fois qu'il le faut jusqu'à dissolution du sucre (3 à 4 fois). Servez le thé chaud dans des verres à thé avec des feuilles de menthe

قهوة منزلية

بقراج عريض القاع وضيق الأعلى ، 50غ قهوة مرحية ، ½ لتر ماء ، 100غ سكر رقيق .

املئي البقراج بالماء . أضيفي القهوة المرحية والسكر . حركي باستعمال ملعقة ، ثم ضعيه على النار . عند أول غليان ، حركي من أسفل إلى أعلى ، انزعيه من النار .

ثم أعيديه إلى النار ، انزعيه من النار مرة أخرى عند الغليان الثاني . حركي من جديد . عند الغليان الثالث ، انزعيه من النار ، أعطي ضربة قوية للبقراج على سطح مسطح .

أفرغي بعدها على السطح ملعقة ماء ساخن حتى تنزل التلوة إلى القاع .

تقدم القهوة طبيعية أو معطرة بقطرة من ماء زهر البرتقال أو أوراق البرتقال (الزهر) .

شاي على الطريقة الصحراوية

¼ لتر ماء ، 5 ملاعق أكل مملوءة جيدا من الشاي الأخضر ، 12 ملعقة مكدسة من سكر الغبرة ، 5 أغصان نعناع طري ، طنجرة ، 2 أباريق شاي .

غلي الماء في طنجرة .

اغسلي الشاي . في إبريق ، ضعي أوراق الشاي . خذي كأس شاي مملوء بالماء المغلي وأفرغيه في الإبريق . رجي جيدا ، أفرغي ماء الغسل .

أفرغي بعدها في هذا الإبريق كل كمية الماء المتبقى . أعيديه إلى النار ودعيه يهتز ، على نار جد هادئة ، مدة 5 دقائق .

في الإبريق الثاني ، ضعي السكر وأوراق النعناع المهرسة ، أفرغي الشاي المغسول من الإبريق الأول إلى الثاني .

لإذابة السكر على طريقة أهل الجنوب (دون ملعقة) ، مرري الشاي من إبريق إلى كأس كبير ثم من الكأس إلى الإبريق وهكذا حتى يذوب السكر (3 إلى 4 مرات) . أفرغي الشاي ساخنا في كؤوس الشاي مع أوراق النعناع .



Conseils, suggestions, idées...

La bonne température

C'est celle qui ne crée pas un trop grand contraste. Déguster un jus à température ambiante est souvent le mieux. Mais selon la saison et la recette, si vous souhaitez servir un jus frais, évitez de le faire patienter au réfrigérateur ou d'y ajouter des glaçons qui vont l'allonger. Prévoyez plutôt de préparer votre jus avec des fruits que vous aurez, au préalable, placés au réfrigérateur. De cette façon, le jus sera à la bonne température, pas chaud mais pas glacé non plus.

درجة الحرارة الملائمة

هي التي لا تعطي تبايها أكبر. تذوق المشروب في درجة حرارة المحيط يكون دائما أفضل. ولكن حسب الفصل، إذا أردت تقديم عصير بارد، تجنبني وضعه ينتظر في الثلاجة أو إضافة الثلج لأنه يقوم بتمديده. ولكن من الأفضل أن تحضري العصير باستعمال فاكهة تكون موضوعة مسبقا في الثلاجة. هكذا يكون العصير في درجة الحرارة الملائمة، غير ساخن وكذلك غير بارد جدا.



Jouer avec les couleurs et Les saveurs

Le mariage des légumes et des fruits n'est pas forcément compatible, sauf quelques-uns qui peuvent se prêter à des associations intéressantes au plan gustatif : l'avocat pour son onctuosité, la carotte naturellement douce et sucrée, la betterave et la tomate pour des mariages colorés... A condition de choisir une variété ancienne peu acide, la tomate peut donner lieu à des cocktails originaux avec des fruits rouges : tomate/fraise, tomate/pomme rouge/groseilles... À l'aide d'une centrifugeuse ou d'un extracteur de jus, et en mariant les fruits juteux à ceux qui le sont moins, vous obtiendrez des jus « pur fruit ». Si vous utilisez un mixeur (du type blender) vous ferez des boissons façon « smoothies » (consistance semi-liquide) : fruits en morceaux, eau ou lait végétal. Il s'agira alors moins d'un jus que d'une purée de fruits allongée.

غيري الألوان والأنواع

مزوجة الخضار والفاكهة لا يكون ممكنا دائما، إلا البعض يمكن استعمالها مشتركة : الأفوكا لدهنيته، الجزر الرقيق والمسكر طبيعيا، الشمندر والطماطم لمزوجات ملونة... بشرط اختيار تنوع قديم دون حوامض، يمكن للطماطم أن تعطي أنواع كوكتيل أصلية مع فواكه حمراء : طماطم / فريزة، طماطم / تفاح أحمر / كشمش... باستعمال الناخذ أو مستخرج العصير، وبتزويج الفواكه الكثيرة العصير مع القليلة العصير، تتحصلين على عصير (فاكهة خالصة). إذا كنت تستعملين ميكسور (من نوع بلاندر) تحصلين على عصير من نوع (سموثي) (تماسك نصف سائل) : فواكه قطع، ماء أو حليب نباتي. تحصلين على عصيدة فواكه ممددة أكثر منه عصير.

نصائح و اقتراحات و أفكار ...

Composer des cocktails parfumés

Pour réveiller ou parfumer vos jus de fruits, vous pouvez faire appel à différents ingrédients : **Cannelle ou cardamome en poudre** Vous pourrez utiliser l'une ou l'autre pour poudrer la mousse à la surface d'un jus. Il faudra ensuite bien mélanger avant de savourer.

Eaux florales

Pour parfumer avec délicatesse, c'est la façon la plus légère et la plus adaptée ! Les eaux florales (eau de rose ou de fleurs d'oranger) et les **hydrolats** (de menthe douce, de cassis, de géranium, de cannelle...) sont faciles à utiliser, ils se dosent à la cuillère à café pour aromatiser les jus. L'hydrolat de cannelle s'accorde merveilleusement avec les jus de pommes, de poires, d'ananas. L'eau florale de rose, l'**hydrolat** de géranium ou de lavande se marient bien avec les jus de fruits rouges. L'eau de fleurs d'oranger aime les agrumes, les fruits de couleur orange : abricots, pêches, melon. Assurez-vous d'utiliser des **hydrolats** et des eaux florales de qualité biologique et adaptés à un usage alimentaire.

Gingembre frais

Ecrasez-le dans un presse-ail pour en extraire le jus ou glissez-le dans l'extracteur en même temps que les fruits. Il se marie bien avec les jus de poires ou de pommes.

Jus de citron

Très indiqué dans les jus de poires, de pommes, de pêches... pour prévenir l'oxydation rapide des fruits. Et lorsque vous passez des agrumes à l'extracteur, vous pouvez intégrer un peu de zeste de citron (ou d'orange).



تحضير كوكتيل معطر

لتعطير مشروبات الفواكه ، يمكن استعمال مختلف المعطرات : قرفة أو كارداموم غبرة. يمكنك استعمال هذا أو الآخر للنثر على رغوة العصير. يجب بعد ذلك الخلط جيدا قبل التقديم.

المياه الزهرية

للتعطير بعناية ، هي الطريقة الأخف والأوفق ! المياه الزهرية (ماء الورد أو ماء زهر البرتقال) و**الهيدرولات** (من النعناع أو الجيرانيوم أو القرفة ...) سهلة الاستعمال ، تكال بملعقة القهوة لتعطير العصير. الهيدرولات بالقرفة يوافق جيدا عصير التفاح أو الإجاص أو الأناناس. الماء الزهري للورد ، و**هيدرولات** الجيرانيوم أو اللافوند يوافق جيدا مع المشروبات الحمراء. ماء زهر البرتقال يوافق الحوامض ، والفواكه البرتقالية اللون : مشمش ، خوخ ، بطيخ. تأكدي من استعمال **هيدرولات** ومياه زهرية بنوعية بيولوجية موافقة للاستعمال الغذائي.

السكنجبير الطري

هرسيه في مهرس الثوم لاستخراج عصيره أو ضعيه في المستخرج في نفس الوقت مع الفواكه. يوافق جيدا عصير الإجاص أو التفاح.

عصير الليمون

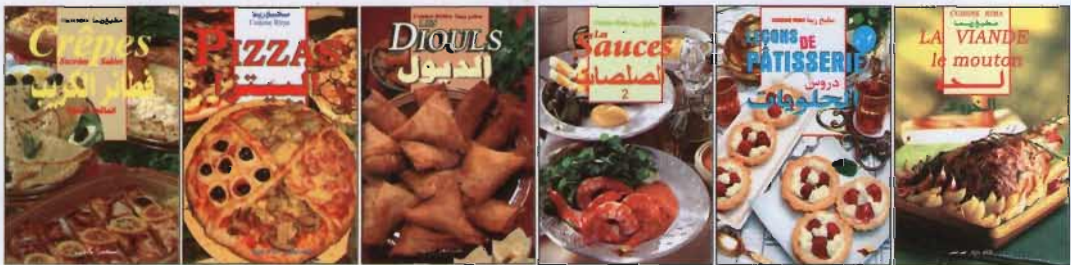
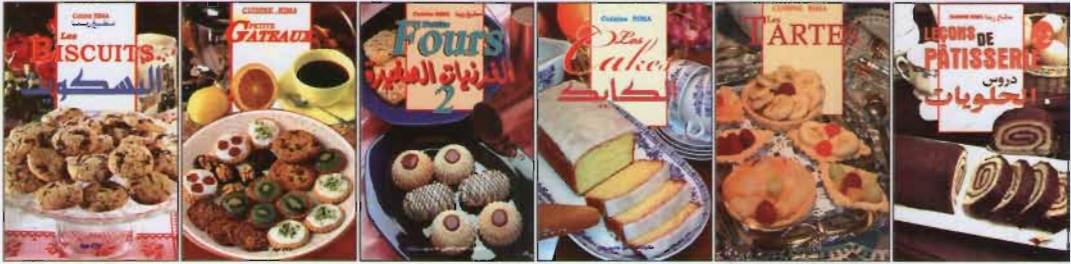
ينصح به كثيرا في تحضير عصير الإجاص والتفاح والخوخ... لتجنب الأكسدة السريعة للفواكه. ولما تمررني الحوامض في المستخرج ، يمكنك دمج بعض قشر الليمون (أو البرتقال) .



Collection RIMA
 Pour une cuisine réussie
 Une sélection de plus
 de 30 recettes dans chaque livre

سلسلة الطبخ ريمما
لطبخ ناجح
 انتقاء أكثر من 30 كيفية
 في كل كتاب

PRIX UNIQUE 100.DA



Éd. Age d'Or Boissons



D.L 2324-2011

I.S.B.N 978-9961-820-58