

Une partie des bénéfices issus de la vente de ces revues sera reversée dans le cadre d'une action de solidarité envers les Malades. En l'achetant, vous participerez donc à notre démarche.

Djazakallahoh khair

Cette revue est réalisée par les jeunes filles de l'Association Khoja Shia Isnashri de l'EST de l'île de la Réunion.

Comité de rédaction :

**Abidaly Nehmate  
Djafaraly Shahéda  
Mamodaly Samia  
Mamodaly Soukaina  
Mamodaly Jivan Tahéra  
Radiabaly Sidika  
Vasram Chabnam**

Contact : [zahra\\_news786@yahoo.fr](mailto:zahra_news786@yahoo.fr)



« La créature qui a le plus de valeur dans ce monde est une femme vertueuse »  
[Imam Jaffar AsSadiq a.s]

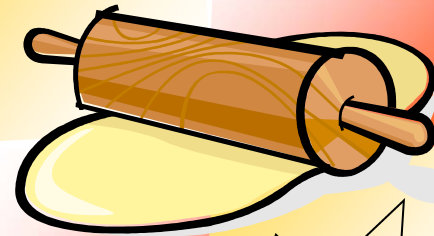
Zahra News n°5

Ramzâne 1428

Septembre 2007

**« Un homme civilisé ne peut vivre sans cuisiner »**

[Owen Meredith]



◇ Des entrées aux desserts en passant même par de délicieux cocktails de fruits ..

◇ Des recettes pour nos aïeux ... mais aussi pour les plus petits !



**EDITION SPECIALE**  
26 PAGES DE RECETTES GOURMANDES !

**RAMZÂNE MOUBARAK !**

\*\*\*\*\*  
 \*\*\*\*\*  
**SOMMAIRE**  
 \*\*\*\*\*  
 \*\*\*\*\*

<b>Edito.....</b>	<b>Page 03</b>
<b>Entrées.....</b>	<b>Page 04</b>
Tartare de crudités.....	Page 04
Salade de pâtes au poulet, petits pois et tomates...	Page 05
Tarte thon, tomate et moutarde.....	Page 06
Boulette de bœuf au coriandre.....	Page 07
Pasta salade.....	Page 07
Omelette indienne.....	Page 08
Salade glacée au concombre.....	Page 08
<b>Plats de résistance.....</b>	<b>Page 09</b>
Pain de viande salsa.....	Page 09
Crevettes à la réunionnaise.....	Page 10
Poulet tandoori.....	Page 11
Chicken tikka.....	Page 12
Carri bichiques.....	Page 13
<b>Desserts.....</b>	<b>Page 14</b>
Fondant au citron.....	Page 14
Crumble aux pommes.....	Page 15
Biscuits aux pépites de chocolat.....	Page 16
Gâteau de crêpes au chocolat.....	Page 17
Cake aux fruits.....	Page 18
Omelette sucrée aux pommes.....	Page 19
<b>Le coin des enfants.....</b>	<b>Page 20</b>
<b>Boissons/Cocktails.....</b>	<b>Page 24</b>
<b>Recettes en gujrati.....</b>	<b>Page 26</b>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Tout d'abord, l'ensemble de notre équipe vous souhaite un Ramzâne Moubarak !

Durant ce mois, nous sommes invités à être les hôtes d'honneur de Dieu, prions donc pour que nous puissions saisir cette extraordinaire occasion et répondre à cette glorieuse invitation en nous débarrassant de tout ce qui nous empêche de nous rapprocher de Dieu et en purifiant notre cœur. Amine ! Rappelons le : « Celui qui ne délaisse pas la parole du mal et l'action du mal doit savoir que Dieu n'a pas besoin qu'il délaisse la nourriture et la boisson », dit le Saint Prophète (s.a.w).

Le mois de Ramzâne est certes, le mois de l'adoration divine par excellence. Mais ce mois béni, c'est aussi le mois gourmand. En effet, dès la tombée de la nuit, nous nous rassemblons chaleureusement en communauté autour d'une table bien garnie, et savourons de succulents plats avec délectation. Les livrets de cuisine, enfouis depuis des mois dans le fond de nos tiroirs, refont surface tandis que nos papilles se réveillent avec mille et une saveurs du monde. A cet égard, afin d'accroître ou parfaire la palette de recettes dont vous disposez déjà, et peut être initier les néophytes à l'art de cuisiner, nous avons décidé de publier une édition spéciale, entièrement consacrée à la gastronomie.

Par ailleurs, il est bon de rappeler à nos frères –qui s'apprêtent très certainement à refermer ce magazine « pour filles »– que la cuisine n'est pas l'apanage des femmes. Faut il donc rappeler à nos charmants jeunes hommes que l'Imam Ali (a.s) n'hésitait nullement à apporter sa précieuse aide à Bibi Fatéma Zehra (a.h.s), et ce, même dans les tâches ménagères ?

Alors très chers messieurs, suivez donc l'exemple du Maître des croyants... et à vos fourneaux !

L'EQUIPE ZAHRA NEWS

« Ensemble, construisons l'armée de notre Imamé Zamana (as) »

« Servir ta femme est une aumône » [St Prophète (saw)]

## Tartare de crudités

Ingrédients (pour 4 personnes) :

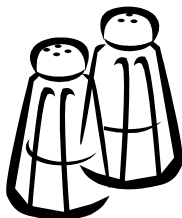


- 4 belles tomates
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 2 petites boules de mozzarella
- ciboulette
- quelques feuilles de menthe
- quelques feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel et poivre

◇ Couper les tomates en quatre, les épépiner et les tailler en petits dés. Peler le concombre, l'épépiner, et le tailler en petits dés.

◇ Tailler les radis en rondelles, et la mozzarella en petits dés. Mélanger le tout en ajoutant les herbes finement ciselées, le sel et le poivre, lier avec un filet d'huile d'olive.

◇ Répartir cette préparation dans quatre ramequins, au frais pendant une heure minimum.  
Démouler au moment de servir.



Trois pincées de sel avant le repas et trois autres après le repas éloignent de l'homme 72 maladies, dont la folie, l'éléphantiasis et la lèpre [St Prophète (s)]

## **SALADE DE PÂTES AU POULET, PETITS POIS ET TOMATES**

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min

Ingrédients :

- 600 g de pâtes colorées
- 400 g de tomates cerises
- 300 g de poulet cuit
- 250 g de petits pois
- 100 g de parmesan râpé
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- 3 gousses d'ail
- basilic ciselé(surgelé)
- sel, poivre



**Dans un mortier, piler les gousses d'ail avec le basilic et le parmesan.**

**Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.**

**Faire cuire les pâtes selon l'indication du paquet.**

**Faire cuire les petits pois surgelés ou frais ou ouvrir une boîte.**

**Couper les tomates.**

**Couper le poulet en petits morceaux.**

**Dans un saladier, mélanger le tout.**



C'est une cuisine où les gens vont et viennent.

## TARTE THON, TOMATE ET MOUTARDE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** 1 pâte feuilletée; 2 boîtes de thon (moyennes); 2 tomates rondes; 3 cuillères à soupe de moutarde (fine et forte !); 2 oeufs entiers; 20 cl de crème fraîche semi liquide ou épaisse; 3 cuillères à soupe de lait; 1 pincée de sel; 2 tours de moulin de poivre + 5 baies

Étaler la pâte feuilletée sur un moule à quiche, piquer le fond de la pâte, puis recouvrir le fond avec la moutarde.

Émietter le thon et le répartir sur le fond de la pâte.

Laver les tomates et les essuyer, puis les couper en rondelles moyennes, et les disposer sur le thon.

Battre les oeufs en omelette, ajouter la crème fraîche plus le lait. Saler et poivrer.

Ajouter ce mélange sur la pâte, thon, tomate.

Mettre au four (préchauffé à 200°C/th 6-7), et cuire environ 40 min (jusqu'à ce que la tarte soit dorée sans être trop brunie!).

### Bons conseils pour bien manger : prévenir et améliorer sa santé !

- > Manger 5 portions de légumes et/ou fruits par jour
- > Consommer de l'huile pressée à froid, riche en oméga 3 (par exemple avec de l'huile de colza pour les salades et pour les grillades de l'huile d'olive)
- > Consommer 2 à 3 gélules d'huile de poisson (riche en oméga 3, lutte naturelle contre le cholestérol)
- > Consommer quotidiennement des céréales complètes (riz complet, blé germé, pâtes complètes, pains complets), car ces aliments sont riches en sucres lents, préférables dans un régime.
- > Ne pas manger trop de viande (au maximum 1 fois par jour mais idéalement 3 à 4 fois par semaine). La viande peut augmenter le taux d'acide urique (un taux élevé d'acide urique peut provoquer des calculs rénaux et de la goutte) et le taux de créatinine. Il semble que la consommation de viande puisse favoriser les crises ou le développement d'arthrite. Éviter absolument la viande lors de chocs émotionnels (deuil, accidents,...).

La faim est la lumière de la sagesse, la satiété est l'éloignement d'Allah, l'amour et la proximité des pauvres est le rapprochement d'Allah [St Prophète (s)]

## Boulette de boeuf au coriandre

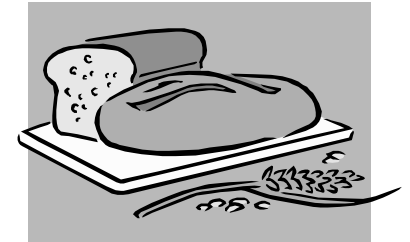
Nombre de personnes : 4  
Temps de préparation : 10 min  
Temps de cuisson : 20 min

### Ingrédients :

500 grammes viande de boeuf hachée; 2 œufs; 1 gousse d'ail; une 1/2 c à café de coriandre moulu; 1 c.à c. d'harissa; Du sel

### Préparation :

**Mélanger viande hachée, les oeufs, l'ail finement ciselé, la coriandre, l'harissa. Saler. Former des boulette de 3 cm de diamètre environ et les faire frire dans de l'huile. Lorsqu'elles sont bien colorées rajouter un verre d'eau et couvrir. Faire cuir a feu moyen jusqu'a presque complète évaporation de l'eau. Accompagner d'un riz basmati.**



## Pasta Salade

### Ingrédients

1 tasse de macaroni (bouillie dans 3 tasses d'eau+1 cc d'huile+1/4 cc de sel); 1/2 tasse d'haricots blancs; 1/2 tasse de petits pois; 1 œuf dur; 1 tomate; 1/2 pomme; 2 à 3 feuilles de salade; 2 cuillères à soupe de mayonnaise; 1 cuillère à soupe de vinaigre; 1 cuillère à soupe d'huile; 1/4 cuillères à café de sel; 1/4 cuillère à café de poivre; Chili sauce

Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Couper avec la main les feuilles de salade, ajouter les petits pois, les haricots, le macaroni, couper la pomme (sans l'éplucher) en longueur avec des tranches fines et mélanger dans la salade. Pour la garniture, couper l'œuf en longueur.

## Omelette indienne

**Ingrédients:** 1 petit oignon, finement haché; 2 piments verts, finement hachés; Feuilles de coriandre fraîche, ciselées; œufs moyens; Une cuillère à café de sel; 2 cuillère à soupe d'huile

Dans une terrine, mélanger l'oignon, le piment et la coriandre à la fourchette. Battre les œufs dans un saladier. Ajouter la préparation à l'oignon aux œufs battu et mélanger soigneusement. Saler et battre de nouveau le mélange. Faire chauffer une cuillerée à soupe d'huile dans une poêle et verser une louche d'œufs battus. Faire dorer l'omelette, en la retournant une fois et en la pressant avec une spatule pour uniformiser la cuisson. Répéter l'opération pour les autres omelettes. Servir les omelettes sans attendre, accompagnées de Paratha ou de Pain grillé. Pour un déjeuner léger, servir avec une salade verte bien croquante.



### Salade glacée au concombre

**Ingrédients:** 6 pots de yaourt nature; 1 concombre moyen; 4 tomates; 1 cuillère à café de sel; 1 cuillère à café de poivre; 2 cuillères à soupe d'oignon haché; 3 gousses d'ail; 2 cuillères à soupe de menthe fraîche, de coriandre, de ciboulette ou de cerfeuil

**Lavez bien les concombres. Il est inutile de les éplucher. Coupez-les en fine rondelles que vous recouperez en 4. Hachez l'oignon et la menthe bien lavée que vous aurez bien essorée. Dans un saladier, battez les yaourts au fouet, ajoutez les concombres, les tomates, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre. Mélangez le tout délicatement. Vérifiez l'assaisonnement et décorez avec des cerneaux de noix. Coupez et faites glacée la salade au réfrigérateur pendant deux heures au moins avant de la servir.**

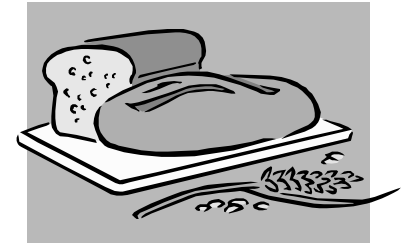
Il est étonnant que quelqu'un s'abstienne de manger certains aliments par crainte de maladies, mais omette de s'abstenir des péchés par crainte du Feu [St Prophète (s)]

## Pain de viande à la salsa

**Rendement :** 8 portions.

**Ingrédients :**

4 blancs d'œufs  
1 tasse de flocons d'avoine  
1 oignon râpé  
1 tasse de courgette râpée  
3/4 tasse de carottes râpées  
4 gousses d'ail hachées  
3/4 cuillère à café de sel  
1/2 cuillère à café de thym  
1/2 cuillère à café de poivre  
750 g de bœuf haché  
1/2 tasse de salsa maison ou du commerce



Dans un bol, battre les blancs d'œufs au fouet légèrement. Ajouter les flocons d'avoine, l'oignon, la courgette, les carottes, l'ail, le sel, le thym et le poivre. Mélanger. Ajouter le bœuf haché et mélanger.

Mettre la préparation de bœuf sur une plaque de cuisson munie de rebords, huilée (ou recouverte de papier d'aluminium), et la façonner en pain ovale de 13 pouces de longueur par 2 pouces de hauteur. Cuire à 175°C pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Étendre la salsa sur le pain et poursuivre la cuisson 20 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 77°C.

## Astuces du chef

**Que faire de votre pain rassis ?**

La bonne solution peut être naturellement de le chauffer, un peu imbibé, que se soit au lait, avec des œufs et du sucre, pour le pain perdu, ou au fromage pour la fondue savoyarde. Le pain un peu dur peut être grillé. A manger encore chaud! Avec du pain rassis, vous pouvez aussi faire des "œufs cocotte" : Couper le pain en tranches, placer les au fond d'un ramequin. Faire une omelette dans un autre saladier (œuf, crème, sel, poivre, muscade...). Verser sur le pain et garnir de gruyère rapé. Au four chaud pendant 20 minutes. Servir accompagner de salade verte. On peut aussi utiliser le pain pour raffermir une soupe, avant de la mixer. Ou dans le pudding.

**Comment conserver mon pain longtemps ?**

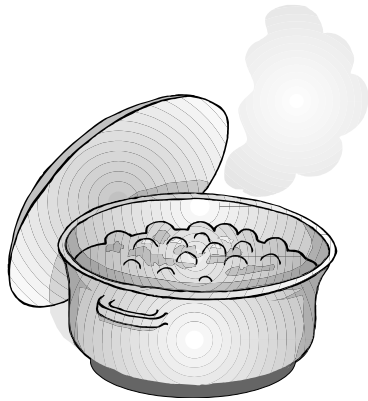
Dans un sac plastique, il durcit moins mais il devient caoutchouteux et perd tout son goût. Il gagne un jour dans un torchon ou une boîte à pain. Encore une fois, je conseillerais l'utilisation du congélateur et du grille pain, qui vous feront de joyeux toasts pendant de longues semaines (idem avec du pain de mie).

La cuisine, c'est quand les choses ont le goût de ce qu'elles sont.

## Crevettes à la réunionnaise

Ingrédients :

- 32 g d'huile de tournesol
- 170 g d'oignon (2)
  - 16 g d'ail
- 5 g de gingembre frais
  - 3,5 g de sel
  - 3 g de curcuma
- 210 g de tomates (2)
- 400 g de courgette (1)
- 500 g d'eau pure (wok)
- 500 g de crevettes roses



Préparer les crevettes : enlever la tête des crevettes, puis la carapace. Déveiner les crevettes en coupant le haut de la crevette avec un ciseau jusqu'à la queue. Retirer la partie noire. Nos crevettes sont prêtes.

Laver la courgette sous l'eau courante. Couper les deux extrémités, couper en lamelles dans le sens de la longueur. Couper en lanières, puis en dés. Couper les tomates en morceaux. Appuyer sur la racine de chaque gousses sur la planche, avant d'éplucher. La tige intérieure doit être enlevée appelée germe, il est indigeste. Éplucher le morceau de gingembre. Verser dans le bol du mixeur l'ail et le gingembre, mixer. Couper la tige et la racine de l'oignon, l'éplucher. Séparer en deux parties égales. Ciseler en demi rondelles. Dans un wok, verser l'huile, l'oignon et l'ail, le gingembre, le sel. Cuire à feu doux. Dans le wok, ajouter le curcuma, mélanger.

Ajouter les tomates, les courgettes. Dans le wok, ajouter l'eau.

Porter à ébullition et dès que la courgette est cuite, les pointes de la fourchette pénètrent facilement. Ajouter les crevettes. Rectifier l'assaisonnement, cuire 10 minutes et stopper la cuisson.



La grenade est le maître des fruits. Quiconque en mange une, met en colère son Satan pendant quarante jours [St Prophète (s)]

## Poulet tandoori

- 1 gros poulet ou quatre cuisses
- 1 yaourt nature non sucré
- 1 citron
- 4 gousses d'ail
- 3 cm de racine de gingembre frais
- 4 cuillères à soupe de poudre à tandoori
- Quelques pincées de colorant rouge alimentaire à tandoori
- Sel
- Poivre



- Découpez le poulet en morceaux ou les cuisses en deux puis retirez la peau.
- Faites des entailles dans la chair à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Placez les morceaux de poulet dans un saladier, salez, poivrez puis arrosez-les de jus de citron.
- Mélangez pour bien enrober le poulet et laissez mariner au frais pendant une heure.
- Au bout d'une heure, ajoutez dans le saladier le yaourt, les gousses d'ail et le gingembre émincés finement puis la poudre tandoori et un peu de colorant rouge alimentaire à tandoori.
- Mélangez puis laissez mariner au moins trois heures ou mieux une nuit.
- Préchauffez votre four position grill, faites cuire les morceaux de poulet tandoori pendant dix à quinze minutes de chaque côté jusqu'à ce que les morceaux soient bien grillés.
- Arrosez de marinade en cours de cuisson si le poulet grille trop vite.

Cuisiner suppose une tête légère, un esprit généreux et un coeur large.

## Chicken Tikka

### *Ingrédients :*

1 gros poulet  
 2 oignons  
 2 gousses d'ail  
 une petite racine de gingembre  
 1/4 l de yoghourt  
 1 CC de chili en poudre  
 1 CC de garam massala  
 1 CC de coriandre moulue  
 1 CC de colorant rouge  
 le jus de citron  
 Sel  
 Rondelles de citron  
 Feuilles de laitue  
 Rondelles de tomates et d'oignons



Dépecez le poulet et à l'aide d'un couteau effilé, désossez-le et détachez la chair.

Découpez-le en morceaux moyens.

Râpez les oignons, l'ail et le gingembre.

Mélangez ces ingrédients au yoghourt, ainsi que le chili, le garam massala et la coriandre.

Assaisonnez de sel et de jus de citron et colorez.

Nappez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner une nuit.

Le lendemain, Placez les morceaux sur des brochettes et faites-les rôtir pendant 10 minutes.

Servez sur un lit de feuilles de laitue, avec des rondelles de tomates, d'oignons et de citrons

## Carri bichiques

**Bien laver les bichiques en les frottant avec du gros sel et du vinaigre, rincer plusieurs fois : l'eau doit être claire, puis égoutter**

**Préparer vos épices : hachez tomates et oignons, pilez ail et gingembre.**

**Faites chauffer l'huile dans la marmite et roussir les oignons, ail et gingembre.**

**Tourner puis mettez le curcuma et tournez encore.**

**Ajoutez les tomates, tournez, puis couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes.**

**Ajoutez les bichiques, délicatement, et tournez, très délicatement. Laisser cuire sur feu fort, pendant 15 minutes, à découvert, en mélangeant de temps à autre**

**Réduisez le feu, couvrez à demi pendant 10 minutes, puis découvrez, et laissez sécher à feu plus fort, pendant 5 minutes.**

**Rectifiez l'assaisonnement et... régaliez-vous !**



## Fondant au citron

### Ingrédients :

- \* 200 g de beurre mou (à température ambiante) + 20 gr pour le moule
- \* 200 g de sucre
- \* 200 g de farine
- \* 4 oeufs
- \* 1 citron
- \* 1 pincée de sel



### Préparation :

- ▣ Faites bouillir une petite casserole d'eau
- ▣ Lavez, séchez le citron et prélevez le zeste à l'aide d'un zesteur
- ▣ Plongez les zestes 1 min dans l'eau bouillante, égouttez-les puis réservez
- ▣ Pressez le jus du citron
- ▣ Préchauffez le four th 5/6 (160°)
- ▣ Dans un récipient, travaillez le beurre au fouet (ou batteur) jusqu'à ce qu'il prenne une consistance crémeuse, ajoutez le sucre en pluie, sans cesser de fouetter.
- ▣ Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.
- ▣ Dans le récipient de beurre, incorporez au fouet les jaunes un à un
- ▣ Incorporez la farine à la spatule et enfin les zestes et le jus de citron
- ▣ Montez les blancs en neige avec le sel puis incorporez-les délicatement à la pâte
- ▣ Beurrez un moule à manqué et versez-y la pâte
- ▣ Enfournez et faites cuire 35 min (respectez le temps de cuisson pour que le gâteau soit fondant)
- ▣ Démoulez le fondant au citron sur une grille
- ▣ Servez tiède ou refroidi

Mangez de l'ail et servez-vous-en comme médicament: il est le remède de soixante-dix maladies  
[St Prophète (s)]

## CRUMBLE AUX POMMES

### Ingrédients :

- \* 6 à 7 pommes et 50 g de beurre
- \* 220 g de farine
- \* 200 g de sucre
- \* 200 g de beurre salé



### Préparation :

1. Pelez et coupez les pommes en morceaux, puis faites-les revenir dans le beurre
2. Mélangez le sucre, le beurre salé et la farine pour obtenir une pâte sableuse
3. Répartissez une fine couche de miettes de pâte au fond d'un plat de cuisson, disposez les pommes sautées dessus et saupoudrez du reste de miettes
4. Faites cuire votre crumble aux pommes à 180° C pendant 40 à 50 min : le dessus doit être bien caramélisé



Mangez du coing, il fortifie le coeur et encourage le peureux [St Prophète (s)]



## Biscuits aux pépites de chocolat

Préparation: 40 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Portions: 24 biscuits

### Ingrédients :

250 g de beurre

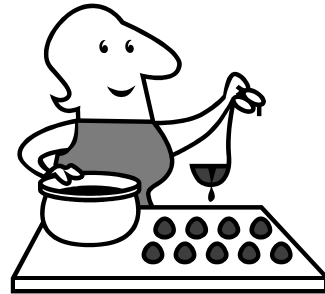
½ bol de sucre glace

Une cuillère à soupe de cacao

2 bols de farine

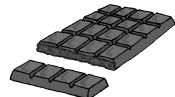
½ bols de lait

1 bol de pépites de chocolat



Préchauffer le four à 150°C. Beurrer de grandes plaques à biscuits. Dans un bol, battre le beurre en crème avec le sucre. Ajouter le cacao et battre jusqu'à ce que ce soit mélangé.

Tamiser la farine. L'incorporer au mélange précédent en alternance avec le lait. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter les pépites de chocolat. Pour chaque biscuit, rouler 5 g de pâte en boule, les mains farinées. Déposer quelques pépites de chocolat sur chaque biscuit. Cuire au four 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Laisser refroidir sur les plaques. Ces biscuits se conservent dans une boîte hermétique pendant 3 semaines.



Attachez-vous à manger des lentilles: elles sont bénies et sacrées. Elles adoucissent le cœur et facilitent les larmes. [St Prophète (s)]

## Gâteau de crêpes au chocolat

### Ingrédients (pour 6 personnes)

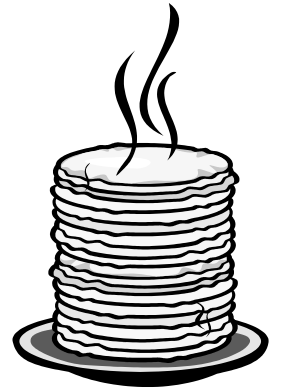
\* 1 pâte à crêpes (200g de farine, 4 oeufs, 1/2 litre de lait, 80g de beurre, 2 pincée de sel)

\* 200 g de chocolat noir pour pâtisserie

\* 20 cl de crème fraîche liquide

\* 1 pot de confiture de framboises

\* Sucre glace et des copeaux de chocolat pour le décor



■ Préparez la pâte et laissez-la reposer

■ Faites cuire vos crêpes dans une poêle beurrée et laissez-les refroidir

■ Versez la crème bouillante sur le chocolat cassé en petits morceaux, couvrez, attendez 2 à 3 min, puis mélangez vigoureusement avec un fouet pour obtenir une pâte lisse

■ Laissez refroidir votre garniture au chocolat à température ambiante

■ Montez votre gâteau, en alternant une crêpe et une couche de ganache, une crêpe et une couche de confiture, ceci jusqu'à épuisement des ingrédients.

■ Laissez prendre au frais, puis avant de déguster, poudrez de sucre glace et parsemez de copeaux de chocolat

Quelle bonne boisson que le miel! Il soigne le cœur et éloigne le froid de la poitrine [ St Prophète (s)]

## Cake aux fruits

**Ingrédients :** 325 g de farine; une bonne pincée de sel ; 1 c.à.c de cannelle en poudre ; 1 c à c de noix de muscade râpée ; 1 c à c de quatre-épices ; 75 g de beurre ; 180 g de sucre ; 360 g de raisins secs lavés ; 150 g de raisins épépinés ; 30 g de zeste confit d'orange ou de citron finement haché ; 60 g de cerises confites coupées en 4, le zeste finement râpé de 1 citron ; 1 litre de lait ; 3 de c à soupe de bicarbonate de soude.

Chemisez le moule et beurrez le papier. Tamisez ensemble la farine le sel la cannelle la muscade et les quatre-épices. Ajoutez le beurre en petites parcelles puis le sucre brun. Mélangez tous les fruits avec le zeste râpé de citron et versez le tout dans la préparation. Creusez une fontaine au centre dans laquelle vous verserez le lait (moins 2 c à soupe que vous réservez). Mélangez. Faites tiédir le lait restant et versez-le sur le bicarbonate puis incorporez celui-ci délicatement à la pâte sans travailler davantage. Versez dans le moule préparé. Faites cuire 1 heure à four moyen (180°C) puis réduisez un peu la chaleur et laissez cuire 1 heure encore. Vérifiez la cuisson. Démoulez.



Quand vous arrivez dans un pays, mangez-en les oignons, ils vous en épargneront les maladies (de ce pays)  
[St Prophète (s)]

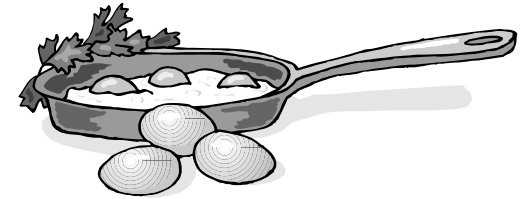
## Omelette sucrée aux pommes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- trois pommes
- 4 oeufs
- 1 demi verre de lait
- 3 ou 4 cuillères à soupe de sucre
- 1 noix de beurre



► Éplucher les pommes et les couper en petits dés.

► Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter les pommes. Les laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'elles ramollissent et soient légèrement colorées.

► Ajouter 2 cuillères à soupe de sucre, bien mélanger .

► Préparer l'omelette en battant les oeufs avec le reste du sucre et le lait. Verser le tout dans la poêle avec les pommes.

► Cuire à feu doux quelques minutes. Servir immédiatement.

### Astuces du chef

Comment reconnaître le bon oeuf qui me permettra de réussir mon gâteau ?

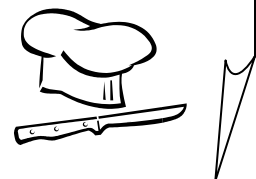
Dans l'eau, un oeuf de bonne qualité coule. Ceux qui flottent sont à jeter. Le jaune doit être bien bombé.

Comment réussir mes oeuf pochés ?

Ajouter une cuillère de vinaigre à l'eau de cuisson. Cuire à feu très doux.

Je voudrais éplucher mes oeufs rapidement.

Commencer par casser et retirer le sommet étroit de l'oeuf. Le reste vient tout seul.



Allah a créé Adam, le dattier, la vigne et le grenadier d'une même pâte [St Prophète (s)]

## Madeleines du mercredi

- 50 g de farine
- 4 oeufs et 1 jaune
- 120 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 25 g de miel
- 1 citron
- 1/2 c. à soupe de levure
- 140 g de beurre



Préchauffez le four th.6 (180°C).

Faites fondre le beurre au bain marie.

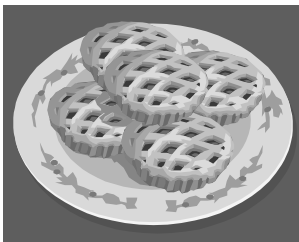
Beurrez les moules avec du beurre (avec un sopalin).

Séparez le blanc des jaunes d'oeufs.

Fouettez les oeufs, le jaune, les sucres et le miel jusqu'à ce que cela blanchisse.

Ajoutez le zeste du citron. Incorporez peu à peu la farine et le beurre fondu.

Remplissez les moules à ras et enfournez pendant 12 min. Vérifiez la cuisson avec un couteau sec.



Ne faites pas mourir les cœurs par excès de nourriture et de boissons, car les cœurs en meurent, de la même façon que les plantes meurent par excès d'eau. [St Prophète (s)]



## La purée souris



### Ingrédients :

- 8 pommes de terre
- 2 verres de lait
- 20 g de beurre
- sel, poivre
- muscade en poudre
- 2 oeufs
- 1 carotte



► Pèles et laves les pommes de terre, fais-les cuire dans de l'eau salée pendant 20 min.

► Pendant ce temps, tu fais bouillir de l'eau salée et tu y glisses doucement les oeufs pendant 10 min.

► Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttes-les et écrases-les à la fourchette.

► Fais chauffer le lait et incorpores-le aux pommes de terre écrasées, ajoutes le beurre, du sel du poivre et un peu de muscade.

► Coupes la moitié de la carotte en petits dès et l'autre moitié en bâtonnets.

► Enlèves les coquilles des oeufs et coupes-les en deux dans le sens de la longueur .

► Dans les assiettes de service, tu mets de la purée, pour faire le corps de la souris, tu poses la moitié d'un oeuf (côté jaune sur la purée) avec les dés de carottes tu fais les yeux et avec un bâtonnet, tu fais la queue.



Votre meilleure nourriture est le pain et votre meilleur fruit est le raisin. [St Prophète (s)]

Petit trainIngrédients :

- \* biscuits thé brun
- \* café fort, décaféiné ou chocolat
- \* beurre
- \* smarties
- \* réglisse en rouleau



Trempez les biscuits dans le café, tartinez de beurre, et faites 3 ou 4 étages. Recommencez l'opération autant que vous avez des biscuits.

Étalez sur la longueur la réglisse (pour faire les rails), posez sur la réglisse, les étages de biscuits, en laissant un espace entre chaque (comme les wagons), pour le wagon avant, coupez en 2 un des étages que vous superposerez (locomotive), décorez avec les smarties : 4 pour les 4 roues à chaque wagon, les feux avant... ensuite c'est selon le goût et l'imagination. Laissez reposer 1 heure.

Pour pouvoir transporter le tout, il suffit de trouver une planchette de la longueur et largeur du train et de l'habiller de papier aluminium.

THE GLACE

(Pour 4 personnes)

Préparation: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 verre de sucre roux
- 4 citrons verts
- 2 C de miel
- 1 citron en rondelles
- 4 tasses d'eau
- 3 C de thé
- 10 feuilles de menthe



Amener le thé à ébullition dans l'eau pendant 2 à 3 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de passer. Faire Fondre le sucre dans 2 tasses d'eau, puis le mettre à feu doux jusqu'à obtention d'un sirop légèrement épais. Laisser refroidir puis ajouter le jus de citron et le miel. Verser le thé et le sirop dans un pichet. Placer des cubes de glaces dans les verres de services, puis y servir le thé glacé en le décorant de feuilles de menthe et rondelles de citron.

**COCKTAIL BONNE MINE**Ingrédients

- 1 branche de céleri
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 7 cl de jus de tomate
- 7 cl de jus de céleri

- Versez dans un shaker le jus de tomates, le jus de citron et le jus de céleri (si vous n'en trouvez pas dans le commerce, préparez-le à la centrifugeuse).
- Remuez énergiquement.
- Versez dans un grand verre.
- Lavez et épluchez la branche de céleri. Disposez-la sur le bord du verre.
- Servez sans attendre.

**Boisson mystère**

Ingrédients : jus de pomme; jus de raisin; limonade; sucre et une banane.

Versez dans un récipient : le jus de pomme, le jus de raisin et la limonade. Préparez maintenant les verres pour donner à votre cocktail un air de vacances. Mettez le sucre dans une assiette, versez de l'eau (ou de la grenadine) dans un bol. Mouillez les bords des verres en le trempant dans l'eau et trempez les ensuite dans le sucre. Mettez les verres au frais environ 10min. Coupez la banane en rondelle et faites une petite encoche sur le fruit de façon à pouvoir mettre les rondelles de bananes sur le verre. Versez ensuite le cocktail dans les verres.

Mangez du coing et offrez-vous-en les uns aux autres, car il rend la vue claire et fait pousser l'affection dans le cœur. Nourrissez-en les femmes enceintes, il embellira vos enfants. [St Prophète (s)]

**CHOCOLAT CHAUD BAVAROIS**Ingrédients

- \* 125 g de chocolat riche en cacao
- \* 50 cl de lait écrémé
- \* 4 jaunes d'oeufs
- \* 100 g de sucre
- \* 1 cuillère à soupe de miel



1. Faites fondre le chocolat dans le lait chaud
2. Dans une casserole, fouettez les jaunes d'oeufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange soit très onctueux
3. Ajoutez le lait chocolaté, le miel, et fouettez le tout, 2 min, sur feu doux
4. Retirez du feu et servez immédiatement ce chocolat chaud dans de petits bols



La vraie cuisine est une forme d'art. Un cadeau à partager

tī i pā

. kpcj

. AnvXUpbd frin

nirkcōi hčr nsad s8l il anca  
n̄j dōnri h̄y toAk@ōi nà p̄2 d̄j  
9j l ob̄ōn̄j rakrēn̄i n̄i n̄i n̄i n̄i n̄i  
v̄i ngb klaki tri nàe

biryani

ntek̄ō teab0j annsāp̄d̄i,  
tj , l vig, AalAbci @ykai toā  
, l il anca @ri n̄i tr̄, ab̄ā  
bāi tr̄, ÀptansuAsv̄e s̄l̄  
gn̄ri, v̄p̄9 nà v̄

Mangez des grenades, car pas une graine (de grenade) n'entre dans l'estomac sans éclairer le coeur et faire taire Satan [St Prophète (s)]

KKalan naren

āä k̄i o

. p̄yckKaruAsd̄p̄  
p̄ā aā n̄bafet ap̄p̄2 k̄Kant̄baf̄e  
snsand` n̄d̄y tedk̄Kant̄li n̄k  
rep̄2 teaAslk̄d̄ri, k̄ōn̄i, l il am  
acal̄q̄i n̄à d̄ri, Ansnsanp̄ā  
h̄y teq̄ā 9 n̄ri nàe



n̄ica @ya

n̄ica n̄i n̄i n̄i n̄i n̄i n̄i n̄i n̄i n̄i  
A9a18K & p̄ ai nà p̄2 Abac̄ā  
n̄ d̄ n̄à ēēi n̄ h̄d̄ c̄ōi n̄sāc̄ra  
` ēē @yāj ap̄āi nàe

Nourrissez avec des dattes la femme enceinte pendant le mois où elle met au monde son enfant, celui-ci sera clément et pur [St Prophète (s)]

## gärndi vo

. läl dro nè bli nè e AXOI itr  
 ggnadDnèpkæp? Akerndbo  
 riteDnè dyep? Ögñr nè e  
 Aasi ker nè i vpr bdmè

## p&ino

päh

; ð, dæl air, À Äkppäi  
 CEVte, ArQ dæl rink  
 fainsny Ad onà vpr zakrei  
 ritèph kepü yatogubj ænæ  
 , tai ritæætætri Anbe ækre  
 p2 teal` noAnsl ðnàè` nos  
 nsandeytækre

## dno-lovæp&a

pæðp` ænArOksæc&S  
 krebtæ %y TjæAksæpcDno-lo  
 nè e Aæi Anæter nè e ævæi nè e  
 gngmævæ

## kbj andi vo

. lptdkbij oAksæppäi næpl ævæ  
 . AnArGæpæto ænææppäi  
 nèi, cæ&S pææÅtariñ  
 p2 tea&S næbij qd ævænæ æ  
 Aækpx3, ker, Aæi nè e gngna  
 ` esæ %y Tjæætæi nè e