

توطئة

يعتبر الإطعام الجامعي مكونا هاما ضمن منظومة الخدمات الجامعية من حيث عدد الأكلات المقدمة وتوفير العناصر الغذائية الضرورية في الوجبة وضمان توازنها حتى تحقق الفوائد المرجوة منها من تغذية و بالتالي من نمو و طاقة و حماية للجسم. و اعتبارا لأهمية الموضوع وسعيا لإرضاء الطال لب و تلبية حاجياته وأذواقه و تفاديا لتكرار الوجبات والملل منها وسعيا إلى الرقي بالاطعام إلى ما هو أفضل و ترغيب الطال لب فيه، تم تكليف فريق عمل راجع با لنظر لديوان الخدمات الجامعية للشمال ضم متدخلين با لمطاعم الجامعية با لشمال من فنيين سامين للصحة ورؤساء طباطخين وطباطخين كما تم الاستئناس بآراء الطلبة و بآراء السادة مديري المطاعم الجامعية با لشمال من خلال تقاريرهم الدورية إضافة الى آراء مختصين يعملون بمطاعم جماعية بهياكل أخرى وقد قدم فريق العمل المذكور دليل شامل للأكلة الجامعية يضم الكميات المستعملة وطريقة اعداد الأكلة مع مراعاة الحاجيات الغذائية والقواعد الصحية يوجهه ديوان الخدمات الجامعية للشمال الى كافة المتعاملين مع المطاعم الجامعية في طبعته الأولى مع فتح المجال لتطويره و تعديله في طبعات لاحقة.

الفهرس

3	ملاحظات و توصيات عامة
5	جدول تداول الوجبات في الأسبوع
9	المفتحات الباردة
37	المفتحات الساخنة
65	المرققة
88	المعجنات
116	اللحوم
114	السمك
150	البيض
168	كسكروت
178	مرفقات
190	افريق العمل

46	شربة فريك بالسّمك
47	شربة فريك
49	حساء عدس مرّحي
50	برغل
51	حساء خضر
52	حساء خضر مرّحي
53	لبلايبي
54	سدر بالكبار و الليمون
55	سلاطة مقرونة
56	فول مدمس
57	بترا بالتّن و الجبن
59	بترا Marguerite
60	بترا بالفقاع
61	بترا 4 فصول

المرققة

65	بسياسية
67	مرمز
69	مرقة عدس
70	ملوخية
71	مرقة خضرة
73	مرقة مشامم بروكلو مبطن
75	كبابا
77	مرقة موالح
78	مرقة لوبيا
79	طاجين مرقاز
81	بطاطا كوشة
82	مرقة جلبانة
83	قلاية بقري
84	مرقة دجاج بالزيتون

المعجنات

88	كسكسي باللحم العلوش و الزبيب
90	كسكسي بالدجاج
92	كسكسي باللحم البقري

الفتحات الباردة

9	سلاطة تونسية
10	سلاطة بسياس
11	سلاطة متنوعة: جزر و كرنب و فجل
12	سلاطة خس سوري و طماطم و فجل
13	سلاطة متنوعة: بسياس و خس و فجل
14	سلاطة متنوعة: بسياس و خس و طماطم
15	سلاطة خس و كرنب أحمر و جزر
16	سلاطة خس و كرنب أخضر و كرنب أحمر
17	سلاطة فقوس
18	سلاطة جزر مبشور
19	سلاطة نيسواز
20	سلاطة مكسيكية
21	سلاطة برغل
22	سلاطة أرز
23	سلاطة بطاطا مطبوخة
24	سلاطة عدس
25	سلاطة بتراف
26	سلاطة بطاطا تونسية
27	سلاطة متنوعة مطبوخة
29	سلاطة مشوية
30	سلاطة حورية
31	قنارية مسلوقة
32	سلاطة قرع أخضر
33	سلاطة بلانكيت متنوعة
34	سلاطة بلانكيت

المفتحات الساخنة

37	محمصة مدبشة
39	رشته
41	مقرونة عقيق
43	دويذة جارية
44	شربة لسان عصفور بالسّمك
45	شربة لسان عصفور

144	سمك مقلي
145	سمك مشوي
146	كبكابو باللميت
147	سمك في الفرن

البيض

150	أملاّت بالمعدنوس
151	أملاّت تن
152	أملاّت Omelette
153	أملاّت بالجين
154	صوابع فاطمة في الفرن
155	أملاّت إسبانية
156	طاجين معدنوس بالدجاج
158	طاجين سبناخ
159	طاجين سلاطة مشوية
160	طاجين ورقة
162	مقرونة محجرة في الفرن
164	طاجين ملسوقة

كسكروت

168	كسكروت بصدر الديك الرومي
169	كسكروت تن
170	كسكروت بصدر الديك الرومي مبطن
172	كسكروت كفتاجي
174	كسكروت بلحم بقري

مرفقات

178	بطاطا بولونجار
179	بطاطا ريسولي
180	تسطيرة
181	بوكتيار
182	كفتاجي
183	جردينيار
184	شكشوكة بقرع الأخضر
185	شكشوكة نابلية
186	صالصة مع بطاطا مقلية

94	فرفوشة
95	كسكسي بالحوت (السمك)
96	نواصر بالدجاج
98	شربة مفورة بالدجاج
99	شربة مفورة باللحم بقري
100	أرز مع فخذ ديك رومي في الفرن
101	دويذة مفورة باللحم البقري
102	أرز حربي
104	أرز بالدجاج
106	مقرونة بالدجاج
108	مقرونة بولوناز
109	مقرونة باللحم البقري
110	مقرونة بالتن
112	لازانيا

اللحوم

116	لحمة تن بصدر الديك الرومي
118	سفافد ديك رومي
119	سفافد لحم
120	عين اسبانيورية باللحم
121	همبرغر
122	عين اسبانيورية بالديك الرومي
124	كعابر لحم بقري
126	كعابر لحم صدر ديك رومي
128	ديك رومي محشي
129	مصلي علوش
130	صدر ديك مبطن
131	فخذ ديك رومي في الفرن
132	كوشة بالدجاج
134	دجاج في الفرن
136	فندق الغلة
138	دولمة
140	قلايا بصدر الديك الرومي

السمك

187.....شكشوكة نيسواز

188.....عجة بالبطاطا

ملاحظات وتوصيات عامة

1- الوحدة والمقادير المعتمدة:

تم اعتماد:

- أ - الوزن الخام للمواد الغذائية على أن تكون ذات جودة حتى تؤمن الكمية الصافية اللازمة.
ب - الكيلوغرام والتر كوحدة بالنسبة إلى أغلبية المواد.
ج - الحاجيات الغذائية للطلاب كمناب :

- ملاحظة فيما يخص كمية المفتحات الباردة :

- أ - تقدر الحاجيات الغذائية اليومية للطلاب من الخضروات الطازجة في حدود 180 غ كوزن خام أي ما يعادل تقريبا 150 غ كوزن صاف:
• أما المفتحات الباردة المطبوخة (سلاطة برغل أو بطاطا أو أرز...) تم اعتماد في حدود 100 غ صاف للطلاب.

2 - نسبة الخسارة perte في المواد الغذائية الأولية (الخام) :

نسبة الخسارة %	المواد الغذائية (خض)	ع/ر
5 %	فلفل أخضر	1
10 %	طماطم خضراء	2
50 %	بسباس	3
40 %	خس سوري	4
30 %	خس	5
10 %	بطاطا	6
5 %	قرع أخضر	7
10 %	فجل	8
50 %	جزر (فصل الشتاء)	9
30 %	جزر (فصل الصيف)	9
20 %	كرب أخضر	10

الوزن الخام	المادة	ع/ر
120 غ	لحم البقري	1
120 غ	لحم الضأن	2
120 غ	فخذ ديك الرومي	3
090 غ	صدر ديك الرومي	4
200 غ	الدجاج	5
150 غ	السمك: - سمكة كاملة	6
100 غ	- قطعة سمك	6
180 غ	الخضار	7
100 غ	مقرونة بأنواعها أو دويذة مقفورة	8
120 غ	شربة مقفورة	9
100 غ	كسكسي	10
080 غ	أرز مقفور Etuvé	11
1 بيضة و ¼	بيض (طاجين)	12
1 بيضة و ½	بيض (أوملات)	13

د - إعداد الخضار المعدة للسلطة:

- قص الخضار بآلة قص الخضار نظيفة ومطهرة وباستعمال القرص المناسب للسلطة التي يعتمزم إعدادها disque adéquat،

- تنضيب السلطة بعد قصها بآلة التجفيف essoreuse أو في كسكاس نظيف من الإينوكس مخصص لإعداد السلطة ثم حفظها في الخزانة المبردة،

- إضافة البهارات أو sauce vinaigrette قبل وقت قصير من انطلاق توزيع الأكلة للحفاظ على شكلها aspect.

ه - طرق الطهي:

• **الطهي دون تقليّة:** تعتبر تقليّة المواد الغذائية في الزيت غير صحيّة وينصح بعدم اعتمادها ولذا وبالنسبة إلى المفطحات الساخنة تم اعتماد الطهي دون تقليّة à froid démarrage في طريقة الإعداد والمنصوح به اتباع هذه الطريقة لطهي المرققة وغيرها...

• إعداد Fond de marmite بالمطاعم الجامعية:

أ- يتم استعمال عظام البقري بعد نزع اللحوم منها في اليوم نفسه،

ب- تغسل عظام البقري دون كسرها ما عدى القفص الصدري وتوضع في الماء حتى الغليان لمدة 10 دقائق ثم يزال منها الماء،

ج- تغسل جيدا بالماء بعد ذلك،

د- توضع مرة ثانية في ماء نظيف ويضاف إليها Bouquet garni ou garniture aromatique مع فلفل أكحل كعب ثم يغلى على الأقل لمدة 3 ساعات حيث يصبح جاهزا للاستعمال لا يملح ولا يغطى.

ملاحظة: في صورة عدم توفر العظام تستعمل 3 كغ لحم هبرة مقصوصة مكعبات صغيرة. يستعمل في اليوم نفسه ويمنع منعا باتا استعماله في اليوم الموالي.

• مكونات Garniture aromatique: كلافص وقارص وبصل وجزر ورنند وإكليل

وزعتر.

ع/ر	المواد الغذائية (اللحوم)	نسبة خسارة %
11	كرب أحمر	20 %
12	بتراف	50 %
13	اللحوم الحمراء	30 %
14	فخذ الديك الرومي (باعتبار نزع الجلد)	20 %
15	صدر الديك الرومي	0 %
16	سمكة كاملة	10 %
17	سمك قطع	20 %

3 - توصيات صحية وقائية:

أ - غسل البيض: يتم غسل البيض بغمسه في ماء الجافال بمقدار ملعقة أكل في 4 ماء مباشرة قبل استعماله دون نقعه (قرار التراتيب الصحية الأنموذجي) 1993.

ب - الزيت المقلّي: يتعين أن لا تتجاوز حرارة الزيت المعد للقلي 180°.

ج - تنظيف وتطهير الخضار: تغسل الخضار المعدة للتقشير بالماء (البطاطا والجزر...) لإزالة الأتربة قبل تقشيرها بآلة تقشير الخضار،

* الخضار المعدة للطهي تغسل عديد المرات بالماء الجاري فقط ولا تطهر،

* الخضار المعدة للسلطة: يتعين إتباع الطريقة الصحية التالية لتنظيف وغسل وتطهير الخضار:

الحوض الأول	الحوض الثاني	الحوض الثالث
غسل الخضار بالماء الجاري	تطهير الخضار بالماء والجافال بحساب 5 ملاعق ماء الجافال في 20 لتر من الماء لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق (حسب المنظمة الدولية للصحة OMS)	شطف الخضار بالماء

جدول تداول الوجبات في الأسبوع

مطعم يؤمن وجبة واحدة في اليوم (إما غداء أو عشاء)

(06 وجبات في الأسبوع)

محشيات - طواجن (2)	دجاج	فخذ ديك رومي (1)	صدر ديك رومي	لحوم حمراء
05 مرات	02 مرتين	02 مرتين	02 مرتين	03 مرات
المرققة		العجين		
07 مرات		07 مرات		

• من الضروري إدراج وجبة سمك على الأقل مرة في الأسبوع أو كل 15 يوما.

محشيات - طواجن (2)	دجاج	فخذ ديك رومي (1)	صدر ديك رومي	لحوم حمراء
02 مرتين	01 مرة	01 مرة	01 مرة	01 مرة
المرققة		العجين		
03 مرات		03 مرات		

(1) يتم تعويض فخذ الديك الرومي بالسمك على الأقل مرة في الأسبوعين.
(2) يجب أن لا يتعدى استعمال البيض أكثر من أربعة بيضات في الأسبوع للوقاية من الكولسترول.

مطعم يؤمن وجبتين في اليوم (غداء و عشاء)

(11 وجبة في الأسبوع)

محشيات - طواجن (2)	دجاج	فخذ ديك رومي (1)	صدر ديك رومي	لحوم حمراء
04 مرات	02 مرتين	02 مرتين	01 مرة	02 مرتين
المرققة		العجين		
05 أو 06 مرات		05 أو 06 مرات		



المفتحات الباردة



سلاطة تونسية

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

30
 10
 100
 30
 3 ل
 4 أكياس (40 غ)
 2 عب 1/5
 2 عب 5/2
 1
 -

الكمية لـ 500 طاب

15
 5
 50
 15
 1.5 ل
 2 أكياس (40 غ)
 1 عب 1/5
 5/2 عب
 0.5
 -

المكونات

طماطم خضراء
 فلفل أخضر
 ففوس
 بصل جاف
 زيت
 نعناع جاف
 زيتون
 تن (اختياري)
 قارص
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف وتطهر الخضرة: طماطم خضراء وفلفل أخضر وففوس وبصل جاف،
2. تقص كل الخضرة إلى مكعبات صغيرة،
3. تخلط المكونات بما في ذلك النعناع،
4. تضاف sauce vinaigrette،
5. يضاف فوقها الزيتون والتن (اختياري)،
6. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة بسباس

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
300	150	بسباس
6	3	معدنوس
5 ل	2.5 ل	زيت
3	1,5	قارص
1 ل	1/2 ل	خل
2 علب 1/5	1 علب 1/5	زيتون
-	-	ملح
50 غ	25 غ	فلفل أكحل

طريقة الإعداد:

1. ينظف البسباس ويقص إلى 4 قطع ثم يغسل ويطهر،
2. يقطع إلى جرائر صغيرة lamelle أو مكعبات صغيرة petit dès ويترك في الماء مع عصير الليمون أو الخل لتفادي تغيير لونه ثم ينضب،
3. يفرز المعدنوس ويقطع ثم يغسل ويطهر ثم ينضب،
4. تخلط المكونات: بسباس ومعدنوس،
5. تضاف sauce vinaigrette،
6. يضاف فوقها الزيتون (أسود)،
7. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة متنوعة: جزر وكرنب وفجل

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
120	60	جزر
60	30	كرنب
4	2	معدنوس
3 ل	1.5 ل	زيت
2 علب 1/5	1 علية 1/5	زيتون
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تزال الاوراق الخارجية للكرنب،
2. يقص الكرنب إلى 4 أجزاء بالطول وينزع القلب اليابس ثم يبشر râper بآلة قص الخضمر ثم يغسل ويطهر ثم يجفف بآلة التحفيف essoreuse،
3. يقلم الجزر ثم يغسل لإزالة الأتربة ثم يقشر في آلة تقشير الخضمر ثم يغسل ويطهر ثم يبشر،
4. يقلم الفجل ثم يغسل ويطهر و يبشر râper،
5. يفرز المعدنوس ويقص ثم يغسل ويطهر ثم ينضّب،
6. تخلط المكونات: كرنب وفجل وجزر ثم المعدنوس،
7. تضاف sauce vinaigrette،
8. يضاف فوقها الزيتون،
9. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة خس سوري وطماطم وفجل

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
130	80	خس سوري Laitue
25	12	طماطم خضراء
40	20	فجل
3 ل	1.5 ل	زيت
2 علب 1/5	1 علب 1/5	زيتون
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف الخس ورقة ورقة بالماء الجاري لإزالة الأتربة،
2. يقطع الخس با لسكين،
3. يغسل بالماء مع إضافة الملح الخشن لإزالة بقايا الأتربة ويطهر ويجفف في essoreuse،
4. ينظف ويطهر ويقطع الطماطم والفجل demi rondelle،
5. تخلط جميع المكونات مع بعضها وتضاف sauce vinaigrette ثم الزيتون من فوق،
6. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة متنوعة: بسباس وخس وفجل

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب	الكمية لـ 500 طا لب	المكونات
150	75	بسباس
60	30	خس
50	25	فجل
3 ل	1.5 ل	زيت
2 عب 1/5	1 عب 1/5	زيتون
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
-	-	قارص
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف الخس ورقة ورقة بالماء الجاري لإزالة الأتربة،
2. يقطع الخس بالسكين،
3. يغسل بالماء مع إضافة الملح الخشن لإزالة بقايا الأتربة ويطهر ويحفف في *essoreuse*،
4. ينظف البسباس ويقطع إلى قطع صغيرة في شكل *lamelle* ثم يغسل ويترك في الماء مع عصير الليمون أو الخل لتفادي تغيير لونه،
5. يطهر ثم ينضب،
6. يقلم الفجل ويغسل ويطهر ويقص *demi rondelle*،
7. تخلط جميع المكونات بـ *sauce vinaigrette* ثم يضاف الزيتون،
8. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة متنوعة: بسباس وخص وطماطم

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
150	75	بسباس
60	30	خص
25	12	طماطم خضراء
3 ل	1.5 ل	زيت
2 علب 1/5	1 علب 1/5	زيتون
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف الخس ورقة ورقة بالماء الجاري لإزالة الأتربة،
2. يقطع الخس با لسكين،
3. يغسل بالماء مع إضافة الملح الخشن لإزالة بقايا الأتربة ويطهر ويجفف في essoreuse،
4. ينظف البسباس ويقطع إلى قطع صغيرة في شكل lamelle ثم يغسل ويترك في الماء مع عصير الليمون أو الخل لتفادي تغيير لونه،
5. يطهر ثم ينضب،
6. يغسل الطماطم ويطهر ثم يقص إلى قطع صغيرة في شكل julienne
7. تخلط جميع المكونات مع بعضها وتضاف لها sauce vinaigrette ثم الزيتون،
8. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة خس وكرنب أحمر وجزر

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
130	65	خس
10	05	كرنب أحمر
100	50	جزر
3 ل	2 ل	زيت
2 عبة 1/5	1 عبة 1/5	زيتون
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. إزالة الاوراق الخارجية للكرنب الأحمر،
2. قص الكرنب إلى 4 أجزاء بالطول ونزع القلب ثم ييشر râper ثم غسله وتطهيره،
3. وضع الكرنب المبشور في الماء الدافئ مع الخل لمدة نصف ساعة ثم إعادة غسله بالماء،
4. ينضب الكرنب بـ essoreuse ،
5. ينظف الخس ورقة ورقة بالماء الجاري لإزالة الأتربة،
6. يقص الخس بالسكين،
7. يغسل بالماء مع إضافة الملح الخشن لإزالة بقايا الأتربة ويظهر ويجفف في essoreuse ،
8. يقلم الجزر ويغسل ويقشر في آلة تقشير الخضرة ثم يغسل ويظهر وييشر،
9. تخلط المكونات مع بعضها مع إضافة sauce vinaigrette ثم الزيتون،
10. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة كرنب أخضر وكرنب أحمر

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

100
15
4 ل
2 علب 1/5
5
2 قارورات
-

الكمية لـ 500 طاب

50
08
2 ل
1 علب 1/5
2.5
1 قارورة
-

المكونات

كرنب أخضر
كرنب أحمر
زيت
زيتون أسود
معدنوس
خل
ملح

طريقة الإعداد:

1. تزال الاوراق الخارجية للكرنب،
2. يقص الكرنب إلى 4 أجزاء با لطول وينزع القلب اليابس ثم ييشر râper بألة قص الخضبر ثم يغسل ويطهر ثم يجفف بألة التحفيف بآلةessoreuse ،
3. يوضع الكرنب المبشور في الماء الدافئ مع الخل لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء
4. ينضب الكرنب بessoreuse ،
5. يفرز المعدنوس ثم يقطع ثم يغسل ويطهر ثم ينضب،
6. تخلط جميع المكونات: كرنب ومعدنوس sauce vinaigrette ثم يضاف الزيتون،
7. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة ففوس

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
150	75	ففوس
10	5	بصل جاف
5	2	معدنوس
2 ل	1 ل	زيت
1/2	1/4	خل
2 علبه 1/5	1 علبه 1/5	زيتون
2 كيس (40 غ)	كيس (40 غ)	نعناع جاف
-	-	ملح
2 علب	1 علب	تن (اختياري)

طريقة الإعداد:

1. ينظف الففوس (في حوض مملوء بالماء ويحرك لإزالة الأتربة والأوساخ العالقة به ثم يغسل مرة ثانية)،
2. ثم يقلم ويطهر ثم يغسل،
3. يقص الففوس إلى نصفين وينزع منه اللب،
4. يقص الففوس على شكل نصف دائري demi rondelle أو مكعبات صغيرة...
5. يفرز المعدنوس ثم يقص ويغسل ويطهر ثم ينضب،
6. ينظف البصل،
7. يقطع المعدنوس والبصل،
8. يخلط الففوس مع persillade وتضاف sauce vinaigrette،
9. يضاف النعناع والزيتون والتن (اختياري)،
10. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة جزر مبشور

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

250
10
5
2 ل
2 علبه 1/5
1 قارورة
-

الكمية لـ 500 طاب

125
5
2.5
1 ل
1 علبه 1/5
2/1 قارورة
-

المكونات

جزر
بصل
معدنوس
زيت
زيتون
حل
ملح

طريقة الإعداد:

1. يقلم الجزر ويغسل ثم يقشر بآلة التقشير ثم يغسل ويظهر وييشر،
2. تخلط sauce vinaigrette مع الجزر المبشور ثم تضاف فوقها persillade،
3. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة نيسواز

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
30	15	طماطم خضراء
40	20	فلفل أخضر
40	20	فقوس
30	15	بطاطا
15	7	بصل
10	5	لوبييا خضراء
2 علب	1 علب	زيتون
2 علب	1 علب	تن
1 قارورة	½ قارورة	خل
2 ل	1 ل	زيت
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف وتطهر الخضضر: طماطم و ففوس و فلفل و ينظف البصل و تقطع جميع الخضضر على شكل دائرات (rondelle)،
2. تغسل البطاطا دون تفشيرها و تطهى في الماء البارد (en robe de champs) و تبرد،
3. تنظف اللوبييا الخضراء و تطهى في الماء الساخن مع قليل من الملح،
4. ترصف الخضضر طبقات طبقات بداية با لبطاطا و تسقى بـ sauce vinaigrette،
5. يضاف لها الزيتون الأكل و التن،
6. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة مكسيكية

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
35	20	طماطم خضراء
70	35	فصوص
2 كغ	1 كغ	قطانيا
5 ل	3 ل	زيت
1 ل	1/2 ل	خل
2 كغ	1 كغ	جبين أحمر
2 كغ	1 كغ	جبين تستوري
2 كغ	1 كغ	زيتون منزوع النوى
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف وتطهر الخضار: فصوص وطماطم،
2. يقص الفصوص والطماطم والجبين على شكل مكعبات،
3. تخلط المكونات: جبين وفصوص وقطانيا،
4. يضاف الطماطم في آخر مرحلة من التخليط،
5. يضاف الزيتون منزوع النوى،
6. تخلط بـ sauce vinaigrette،
7. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة برغل

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

30
30
10
3
2
3 ل
1
2
-
30 غ

الكمية لـ 500 طاب

15
15
5
1,5
1
1.5 ل
0.5
1
-
15 غ

المكونات

برغل
طماطم خضراء
فلفل أخضر
معدنوس
بصل جاف
زيت
قارص
زيتون منزوع النوى
ملح
فلفل أكحل (اختياري)

طريقة الإعداد:

1. تنظف وتطهر الخضرة: طماطم خضراء وفلفل أخضر ومعدنوس،
2. ينقى البرغل ويغسل ثم يفور على البخار أو يسلق في الماء،
3. يترك في إناء واسع ليبرد،
4. تقطع الخضرة إلى مكعبات صغيرة brunoise،
5. تخلط المكونات: البرغل والخضرة ثم تضاف sauce vinaigrette،
6. يضاف لها الزيتون منزوع النوى،
7. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة أرز

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

30
15
15
4
1 علب 2/5
3
3
2/1 علب 1/5
4 علب 1/5
-
30 غ

الكمية لـ 500 طاب

15
8
8
2
1 علب 2/5
1.5
1.5
4/1 علب 1/5
2 علب 1/5
-
15 غ

المكونات

أرز
فلفل أخضر
طماطم خضراء
معدنوس
تن
زيتون أكحل منزوع النوى
زيت
كبار
موالح
ملح
فلفل أكحل

طريقة الإعداد:

1. ينقى الأرز،
2. يسلق في ماء يغلي به قليل من الملح،
3. يوضع الأرز في كسكاس ويبرد با لماء البارد ويترك حتى ينضب،
4. تنظف وتطهر الخضرا ثم تقطع مع الموالح مكعبات صغيرة الحجم،
5. تخلط جميع المكونات،
6. تضاف vinaigrette sauce.
7. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة بطاطا مطبوخة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
100	50	بطاطا
20	10	بصل
5	2,5	معدنوس
5 ل	2.5 ل	زيت
2 عبة 1/5	1 عبة 1/5	زيتون أكحل
30 غ	15 غ	فلفل أكحل
1 ل	2/1 ل	خل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا بقشرتها تحت الماء الجاري لإزالة الأتربة،
2. تقشر بآلة تقشير الخضار ثم تغسل بالماء الجاري ثم تنزع منها الشوائب،
3. تقطع البطاطا مكعبات متوسطة الحجم،
4. توضع المكعبات في الماء البارد مع قليل من الملح على النار،
5. عند غليان الماء يضاف الخل للحفاظ على تماسك قطع البطاطا،
6. توضع في كسكاس تحت ماء بارد جاري لتبريدها،
7. يفرز المعدنوس ثم يقطع وينظف ويطهر وينضب،
8. ينظف البصل ويقطع،
9. تخلط جميع المكونات: بطاطا وبصل ومعدنوس وتضاف لها sauce vinaigrette والزيتون،
10. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة عدس

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
30	15	عدس
4	2	معدنوس
8	4	بصل
5 ل	2 ل	زيت
2 علب 2/5	1 علب 2/5	تن
10	5	طماطم خضراء
1 ل	2/1 ل	خل
-	-	ملح
30 غ	15 غ	فلفل أكحل (اختياري)

طريقة الإعداد:

1. ينقى العدس وينظف،
2. يغسل مرتين أو ثلاث مرات با لماء الجاري البارد لإزالة القشور،
3. يسلق العدس في ماء بارد ثم ينضب،
4. تنظف وتطهر الخضض: معدنوس وطماطم،
5. ينظف البصل،
6. يقص الطماطم مكعبات صغيرة petite dès ،
7. يخلط العدس والطماطم مع persillade ثم تضاف sauce vinaigrette.
8. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة بتراف

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب

80
10
5
5 ل
30 غ
1 ل
-

الكمية لـ 500 ط لب

40
5
2.5
2.5 ل
15 غ
1/2 ل
-

المكونات

بتراف
بصل
معدنوس
زيت
فلفل أكحل
خل
ملح

طريقة الإعداد:

1. يقشر البتراف ويغسل،
2. يقطع الى مكعبات متوسطة الحجم،
3. توضع المكعبات في الماء البارد مع قليل من الملح على النار،
4. توضع في كسكاس تحت ماء بارد جاري لتبريدها،
5. يفرز المعدنوس ثم يقطع وينظف ويطهر وينضب،
6. ينظف البصل ويقطع،
7. يخلط البتراف وبصل ومعدنوس وتضاف لها sauce vinaigrette،
8. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة بطاطا تونسية

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
100	50	بطاطا
20	10	بصل
5	2,5	معدنوس
حسب المقلّي	حسب المقلّي	زيت
2 علبه 1/5	1 علبه 1/5	زيتون أكحل
2/1 علبه 1/5	4/1 علبه 1/5	كبار
1 علبه 2/5	1/2 علبه 2/5	هريسة
2 علبه 2/5	1 علبه 2/5	تن (اختياري)
30 غ	15 غ	فلفل أكحل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا بقشرتها تحت الماء الجاري لإزالة الأتربة،
2. تقشر بآلة تقشير الخضّر ثم تغسل بالماء الجاري ثم تنزع منها الشوائب،
3. تقطع البطاطا مكعبات متوسطة الحجم ثم تقلى في الزيت ثم تنضب،
4. يضاف قليل من الماء والزيت إلى الهريسة،
5. ثم تخلط جميع المكونات ثم يضاف لها المعدنوس والبصل،
6. يضاف فوقها التن (اختياري)،
7. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

سلاطة متنوعة مطبوخة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

100
 70
 30
 4 علبـة 1/5
 5
 10
 5
 1 قارورة
 2 علبـة 1/5
 30 غ
 2 علبـة
 -

الكمية لـ 500 طاب

50
 35
 15
 2 علبـة 1/5
 2.5
 5
 3
 2/1 قارورة
 1 علبـة 1/5
 15 غ
 1 علبـة
 -

المكونات

جزر
 بطاطا
 بتراف
 جلبانة
 معدنوس
 بصل جاف
 زيت
 خل
 زيتون أسود
 فلفل أكحل
 تن (اختياري)
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا بقشرتها با لماء الجاري لإزالة الأتربة ثم تقشر بآلة تقشير الخضرة ثم تغسل با لماء الجاري وينزع منها الشوائب، ثم تقطع مكعبات متوسطة الحجم،
2. توضع المكعبات في الماء البارد مع قليل من الملح على النار،
3. عند غليان الماء يضاف الخل للحفاظ على تماسك قطع البطاطا،
4. توضع في كسكاس تحت ماء بارد جاري لتبريدها،
5. تقلم البتراف وتغسل با لماء البارد مع قليل من الملح،
6. بعد طهيها تنزع القشرة وتقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم،





7. يقلم الجزر ويغسل ويقشر في آلة تقشير الخضار ثم يقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم يوضع في الماء البارد مع قليل من الملح للطهي،
 8. تغسل الجلبانة وتوضع في الماء الساخن للطهي لبضع دقائق،
 9. تخلط جميع المكونات مع بعضها بعد أن تبرد،
 10. تضاف لها sauce vinaigrette ثم persillade والزيتون والتن (اختياري)،
 11. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.
- ملاحظة: يمكن الاستغناء على البتراف

سلاطة مشوية

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب	الكمية لـ 500 طا لب	المكونات
30	15	طماطم خضراء
70	35	فلفل أخضر
3	2	ثوم
12 ل	6 ل	زيت
2 عبة 1/5	1 عبة 1/5	زيتون
0,3	0,15	كروية
2 علب 5/2	1 عبة 5/2	تن (اختياري)
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضار: طماطم وفلفل والثوم،
2. تشوى على المشوى grillade ثم تقشر،
أو
3. توضع المكونات في أطباق مطوية بقليل من الزيت في الفرن مع تقشير الثوم،
4. ترحى المكونات في آلة فرم نظيفة ومطهرة،
5. يضاف لها الملح والكروية والزيت،
6. يضاف إليها الزيتون والتن (اختياري)،
7. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة حورية

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

200
ل 15
2
2
2/1 علبة 1/5
2 علب 1/5
0,3
5
10
ل 1
2 علب 2/5
-

الكمية لـ 500 طا لب

100
ل 7.5
1
1
4/1 علبة 1/5
1 علبة 1/5
0,15
2,5
5
ل 2/1
1 علبة 2/5
-

المكونات

جزر
زيت
ثوم
فلفل جاف
كبار
زيتون أسود
كروية
معدنوس
بصل
خل
تن (اختياري)
ملح

طريقة الإعداد:

1. يقلم الجزر ثم يغسل،
2. يقشر في الآلة التقشير ويغسل ثم يطهى في الماء الساخن،
3. يصفى من الماء مع ترك القليل منه (الماء)،
4. يرحى بآلة فرم نظيفة ومطهرة أو بآلة العجن batteur،
5. يضاف للجزر المرحي الملح والكروية والهريسة العربي والزيت وقليل من الخل والكبار،
6. تضاف فوقها persillade والزيتون وتن(اختياري)،
7. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.

قنارية مسلوقة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1000 حبة
 5
 1 قارورة
 5 ل
 -

الكمية لـ 500 طاب

500 حبة
 3
 1/2 قارورة
 2.5 ل
 -

المكونات

قنارية
 قارص
 خل
 زيت
 ملح

*إضافة 3 با لمائة من كمية القنارية لتعويض التلف عند الطهي.

طريقة الإعداد:

1. تنقع القنارية في الماء والملح الخشن والخل لإزالة الأتربة والحشرات العالقة بها،
2. تغسل جيدا با لماء الجاري،
3. تطهى في ماء يغلي مع القارص وقليل من الملح،
4. تثقل حتى لا تطفو،
5. تبرد جيدا با لماء،
6. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها،
7. توزع حبة القنارية مع sauce vinaigrette على حدة.



سلاطة قرع أخضر

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
70	35	قرع أخضر
25	12,5	طماطم خضراء
15	7,5	بصل
10 ل	5 ل	زيت
0,5	0,250	فلفل شايح
1	0,5	ثوم
0,2	0,1	كروية
0,2	0,1	تايل
2 علب 1/5	1 علب 1/5	زيتون
4 علب	2 علب	تن (اختياري)
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضرة: قرع وطماطم وبصل،
2. يقطع القرع والبصل إلى جرائر والطماطم إلى نصفين،
3. يقشر الثوم،
4. توضع المكونات في طبق مدهون بقليل من الزيت أو على papier cuisson يضاف إليها الثوم،
5. توضع في الفرن،
6. ترحى المكونات في آلة فرم نظيفة ومطهرة،
7. يضاف الملح والهريسة العربي (فلفل شايح) والتايل والكروية والزيت ثم الزيتون والتن،
8. تحفظ في خزانة مبردة لحين توزيعها.

سلاطة بلانكيت متنوعة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

2 قطع لكل طاب
2 علب 2/5
5 ل
2 علب 2/5
5
2
2
علبة 1/5
2/1 قارورة
120
-

الكمية لـ 500 طاب

2 قطع لكل طاب
1 علب 2/5
2,5 ل
علبة 2/5
2.5
1
1
2/1 علب 1/5
4/1 قارورة
60
-

المكونات

خبز
هريسة
زيت
تن
جبين احمر
زيتون أخضر منزوع النوى
زيتون أسود منزوع النوى
كبار
خل
بيض
ملح

*سلاطة مشوية أو حورية أو تونسية

طريقة الإعداد:

1. تخلط الهريسة والزيت والخل،
2. تغمس قطع الخبز في الخليط،
3. تضاف فوقها السلاطة المشوية أو الحورية أو التونسية مع البيض والجبين والكبار والتن والزيتون المنزوع النوى،
4. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



سلاطة بلانكيت

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

2 قطع لكل طاب
2 علب 2/5
5 ل
2 علب 2/5
-
2
2
علبة 1/5
2/1 قارورة
120
-
-

الكمية لـ 500 طاب

2 قطع لكل طاب
1 علب 2/5
2,5 ل
علبة 2/5
-
1
1
2/1 علب 1/5
4/1 قارورة
60
-
-

المكونات

خبز
هريسة
زيت
تن
جبين صوابع
زيتون أخضر منزوع النوى
زيتون أسود منزوع النوى
كبار
خل
بيض
ملح
سلاطة مشوية

طريقة الإعداد:

1. تخلط الهريسة والزيت والخل،
2. تغمس قطع الخبز في الخليط،
3. تضاف لها السلاطة المشوية والبيض والجبين والكبار والتن والزيتون المنزوع النوى،
4. تحفظ في خزانة مبردة إلى حين توزيعها.



مفتحات ساخنة



محمصة مدبشة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

12
 2ل
 2
 1
 2
 3
 20
 10
 2 عب 5/1
 0,5
 0,5
 2
 3
 100 غ
 100 غ
 -

الكمية لـ 500 طاب

6
 1ل
 1
 0,5
 1
 1
 10
 5
 1 عب 5/1
 0,25
 0,2
 1
 1,5
 50 غ
 50 غ
 -

المكونات

محمصية
 زيت
 فول مصري
 حمص
 عدس
 بصل
 جزر
 لفت (اختياري)
 طماطم معجونة
 فلفل شايح
 ثوم
 معدنوس
 كلافص
 كروية
 تابل
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرة وتنظف: معدنوس وكلافص وجزر ولفت وبصل،
2. ينقى الفول المصري والعدس،
3. يقطع الجزر واللفت إلى مكعبات صغيرة،
4. يطهى الحمص على حدة،
5. يسخن الماء والزيت مع البصل والطماطم المعجونة والهريسة العربي والكركم والكروية والتابل،
6. تضاف له بقية المكونات الخضرة والفول المصري والعدس مع نصف كمية الكلافص ويترك للطهي ثم يضاف الحمص المطهو والمعدنوس وبقية كمية الكلافص،
7. عندما تستوي الخضرة تضاف المحمصة وتترك للطهي حوالي 15 دقيقة.
8. تقدم ساخنة.

ملاحظة:

- 1 - من المستحسن إضافة **fond de marmite** بقري او دجاج.
- 2 - إذا توفر **fond de marmite** تنطلق عملية الإعداد به،
- 3 - إذا تم استعمال اللحم ك **fond** يوضع في الماء الساخن منذ البداية

رشنة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

12
 ل 2
 2
 1
 2
 3
 20
 2 علب 5/1
 0,5
 2
 3
 10
 0,5
 100 غ
 100 غ
 -

الكمية لـ 500 طاب

6
 ل 1
 1
 0,5
 1
 1
 10
 1 علب 5/1
 0,25
 1
 1,5
 5
 0,2
 50 غ
 50 غ
 -

المكونات

رشنة
 زيت
 فول مصري
 حمص
 عدس
 بصل
 جزر
 طماطم معجونة
 فلفل شايح
 معدنوس
 كلافص
 لفت (اختياري)
 ثوم
 تايل
 كروية
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضرة وتغسل: معدنوس وكلافص وجزر ولفت وبصل،
 2. ينقى الفول المصري والعدس،
 3. يقطع الجزر واللفت إلى مكعبات صغيرة،
 4. يطهى الحمص على حدة،
 5. يسخن الماء مع البصل والكركم والطماطم المعجونة والهريسة العربي والكروية والتابل،
 6. تضاف له بقية المكونات الخضرة والفول المصري والعدس مع نصف كمية الكلافص ويترك للطهي ثم يضاف الحمص المطهو والمعدنوس وبقية كمية الكلافص،
 7. عندما تستوي الخضرة تضاف الرشته وتترك للطهي حوالي 15 دقيقة.
 8. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: من المستحسن إضافة **fond de marmite** بقري او دجاج.

مقرونة عقيق

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

12
 2 ل
 2
 1
 2
 3
 20
 2 علب 5/1
 0,5
 2
 3
 10
 0,5
 100 غ
 100 غ
 -

الكمية لـ 500 طاب

6
 1 ل
 1
 0,5
 1
 1
 10
 1 علب 5/1
 0,25
 1
 1,5
 5
 0,2
 50 غ
 50 غ
 -

المكونات

مقرونة عقيق
 زيت
 فول مصري
 حمص
 عدس
 بصل
 جزر
 طماطم معجونة
 فلفل شايح
 معدنوس
 كلافص
 لفت (اختياري)
 ثوم
 تايل
 كروية
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضرة: معدنوس وكلافص وجزر وبصل ولفت،
 2. يقطع الجزر واللفت إلى مكعبات صغيرة،
 3. ينقى الفول المصري والعدس والحمص،
 4. يطهى الحمص على حدة،
 5. يوضع البصل والزيت والطماطم المعجونة والهريسة مع قليل من الماء للطهي،
 6. يضاف الجزر واللفت ونصف كمية الكلافص ثم العدس والفول المصري بعد الغليان وكذلك البهارات،
 7. يترك للطهي ثم يضاف إليه الحمص المطهو والمعدنوس وبقية الكلافص،
 8. عندما تنضج الخضار تضاف المقرونة وتترك للطهي حوالي 15 دقيقة،
 8. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: من المستحسن إضافة **fond de marmite** بقري او دجاج.

دويذة جارية

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
10	5	دويذة
2 ل	1 ل	زيت
2 علب 5/1	1 علب 5/1	طماطم معجونة
3	1	بصل
20	10	جزر
1	0,5	معدنوس
3	1,5	كلاقص
0,5	0,2	ثوم
100 غ	50 غ	تابل
100 غ	50 غ	كروية
0,5	0,25	فلفل شايع
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تفرز الخضرة وتغسل: معدنوس وكلاقص وجزر وبصل،
2. يقطع الجزر إلى مكعبات صغيرة،
3. يسخن الماء والزيت مع البصل والكرم والطماطم المعجونة والهريسة العربي والكروية والتابل،
4. تضاف له بقية المكونات الخضرة والبقول المصري والعدس مع نصف كمية الكلاقص ويترك للطهي ثم يضاف الحمص المطهو والمعدنوس وبقية كمية الكلاقص،
5. عندما تستوي الخضرة تضاف الدويذة وتترك للطهي حوالي 15 دقيقة،
6. تقدم ساخنة.

ملاحظة: من المستحسن إضافة **fond de marmite** بقري او دجاج.

شربة لسان عصفور با سمك

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
10	5	شربة لسان عصفور
5	2	سمك
2 ل	1 ل	زيت
2 علب 1/5	1 علب 5/1	طماطم معجونة
3	1	بصل
0,5	0,2	ثوم
0,5	0,25	فلفل شايح
0.2	0.1	كركم
50 غ	25 غ	فلفل أكحل
3	1,5	كلاقص
2	1	معدنوس
0.5	0.25	أو شبت
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرو وتنظف: معدنوس (أو شبت) وكلاقص وبصل،
2. ينظف السمك و يسلق في الماء ثم يصفى وينزع منه الشوك،
3. توضع الطماطم والهريسة العربي مع قليل من الزيت وتمرق بماء الحوت ثم يضاف لها الكركم والملح والفلفل الأكحل،
4. يضاف لها البصل والكلاقص والمعدنوس أو الشبت،
5. يترك للطهي ثم تضاف الشربة والسمك (دون الشوك)،
6. تقدم ساخنة.

شربة لسان عصفور

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
10	5	شربة
2 ل	1 ل	زيت
1 علب 1/5	2/1 علب 1/5	طماطم معجونة
1	0,5	معدنوس (اختياري)
3	1,5	كلاقص
3	1	بصل
0,5	0,2	فلفل شايع
100 غ	50 غ	تابل
100 غ	50 غ	كروية
200 غ	100 غ	كركم
300 غ	150 غ	ثوم
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرة وتنظف: معدنوس وكلاقص وبصل،
 2. يسخن الماء مع الزيت والبصل والكركم والطماطم المعجونة والهريسة العربي والكروية والتابل والزيت،
 3. يضاف لها المعدنوس مع نصف كمية الكلاقص ويترك للطهي ثم يضاف الفلفل الأكل وبقية كمية الكلاقص،
 4. عندما تستوي تضاف الشربة وتترك للطهي حوالي 15 دقيقة،
 5. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: من المستحسن إضافة **marmite de fond** بقرى او دجاج.

شربة فريك با سمك

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
8	4	شربة فريك
5	2	سمك
2 ل	1 ل	زيت
2 علب 1/5	1 علب 5/1	طماطم معجونة
3	1	بصل
0,5	0,2	ثوم
0,5	0,25	فلفل شايح
100 غ	50 غ	تابل
3	1,5	كلافص
2	1	معدنوس أو شبت
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرة وتنظف: معدنوس أو شبت وكلافص وبصل،
2. ينظف السمك،
3. يسلق السمك في الماء ثم يصفى وينزع منه الشوك،
4. توضع الطماطم والهريسة العربي والبصل في قليل من الزيت وتمرق بماء الحوت ثم يضاف لها الكركم والملح،
5. يضاف لها والكلافص والمعدنوس أو الشبت،
6. يترك للطهي ثم تضاف الشربة والسمك (دون الشوك)،
7. تقدم ساخنة.

شربة فريك

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
8	4	شربة فريك
2 ل	1 ل	زيت_ط1
5 ل	2 ل	زيت_ط2 و 3
2 علب 1/5	1 علب 1/5	طماطم معجونة
200	100	كركم
0,5	0,2	ثوم
0,5	0,25	فلفل شايع
100 غ	50 غ	تابل
3	1,5	كلاقص
2	1	معدنوس
-	-	ملح

طريقة الإعداد 1:

1. تغسل الخضرة وتنظف: معدنوس وكلاقص وبصل،
2. يسخن الماء مع الزيت والبصل والكركم والطماطم المعجونة والهريسة العربي والكروية والتابل،
3. يضاف لها المعدنوس مع نصف كمية الكلاقص ويترك للطهي ثم يضاف بقية كمية الكلاقص،
4. عندما تستوي تضاف الشربة فريك وتترك للطهي،
5. تقدم ساخنة.

طريقة الإعداد 2:

1. تحمر الشربة فريك في Sauteuse،
2. يذبل البصل في قليل من الزيت ويضاف الطماطم المعجونة والهريسة العربي ويمرق،
3. تترك للغليان ثم تضاف الكلافص والمعدنوس ثم الشربة الفريك،
4. تقدم ساخنة.

طريقة الإعداد 3:

1. يقلى البصل والشربة الفريك في الزيت ويضاف لهما الطماطم المعجونة والهريسة العربي ثم نصف كمية الكلافص مع التحريك،
2. تمرق وتحرك حتى الغليان،
3. قبل الاستواء يضاف المعدنوس وبقية كمية الكلافص،
4. تقدم ساخنة.

ملاحظة: من المستحسن إضافة **fond de marmite** بقري او دجاج.

حساء عدس مرحي Crème de lentille

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

10
2 ل
2/1 علب 1/5
3
4
4
100 غ
100 غ
1
-

الكمية لـ 500 طاب

5
1 ل
1/4 علب 1/5
1
2
2
50 غ
50 غ
0,5
-

المكونات

عدس عربي مقشر
زيت
طماطم معجونة
بصل
بطاطا
جزر
بسباس مرحي
كركم
ثوم
ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرة وتنظف: بصل و ثوم و بطاطا و جزر،
 2. ينقى العدس ثم يغسل،
 3. توضع جميع المكونات في الماء و الزيت و تترك للطهي،
 4. يضاف لها البسباس و الملح قبل الاستواء ثم ترحى بـ *mixeur plongeur*،
 5. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: من المستحسن إضافة *marmite de fond* بقري او دجاج.



المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
8	4	برغل
4 ل	2 ل	زيت
1.5	1	فول مصري
1.5	1	حمص
2 علب 1/5	1 علب 1/5	طماطم معجونة
1	0,5	فلفل شايح
0,2	0,1	كروية
100 غ	50 غ	تايل
0,5	0,25	ثوم
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينقى الفول المصري والحمص،
2. ينقى البرغل ويغسل،
3. يطهى الحمص على حدة،
4. يسخن الماء مع الزيت والبصل والطماطم المعجونة والهريسة العربي والكروية والتايل والفول المصري حتى الغليان،
5. يضاف له البرغل ثم الحمص المطهو ويترك للطهي،
6. يقدم ساخنا.

حساء خضر

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

50
 25
 10
 20
 3
 3
 10
 15
 1
 6
 50 غ
 100 غ
 -

الكمية لـ 500 طاب

25
 12
 5
 10
 1
 1
 5
 6
 0.5
 3
 20 غ
 50 غ
 -

المكونات

جزر
 لفت
 كراث
 جذرة
 معدنوس
 كلافص
 طماطم خضراء
 بطاطا
 زبدة
 عجينة جيد (نجوم): شربة
 فلفل أبيض
 كركم
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظيف الخضرة: بطاطا وجزر ولفت ومعدنوس وكلافص وبصل وجذرة وطماطم وكراث،
2. تقطع إلى مكعبات صغيرة،
3. تطهى في الماء مع الملح والفلفل الأبيض والكركم وقليل من الزبدة حتى الاستواء،
4. يضاف عجينة (نجوم) (شربة).
5. يقدم ساخنا.

حساء خضر مرحي

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
50	25	جزر
25	12	لفت
10	5	كراث
20	10	جدره
3	1	معدنوس
3	1	كلافص
10	5	طماطم خضراء
15	6	بطاطا
1	0.5	زبدة
50 غ	20 غ	فلفل أبيض
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرة وتنظف: بطاطا وجزر ولفت ومعدنوس وكلافص وبصل وجدره وطماطم وكراث،
2. تطهى في الماء مع الملح والفلفل الأبيض وقليل من الزبدة،
3. يرحى الحساء بـ *mixeur plongeur*،
4. تضاف بقية كمية الزبدة،
5. يقدم ساخنا.

لبلابي

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

25
3 ل
1000
3
100 غ
2
1/2 قارورة
3 علب 2/5
1 كغ
-
نصف باقات لكل طاب

الكمية لـ 500 طاب

12
1.5 ل
500
1,5
50 غ
1
1/4 قارورة
1 علب 2/5
500 غ
-
نصف باقات لكل طاب

المكونات

حمص
زيت زيتون
بيض مسلوق 3 دق
فلفل شايح
كمون
ثوم
خل
تن* اختياري
فول مصري
ملح
خبز

طريقة الإعداد:

1. ينقى ويغسل الحمص والفول المصري ويوضعان على النار للطهي مع قليل من الملح والزيت،
 2. تحضر الهريسة العربي مع إضافة الخل،
 3. يسلق البيض لمدة 3 دقائق في ماء يغلي با لملح ثم يبرد،
 4. يقدم حساء الحمص مع إضافة الهريسة العربي والكمون و 2/1 باقات جافة مع تن (اختياري)،
 5. يقدم ساخنا.
- ملاحظة: يترك البيض في درجة حرارة عادية **Ambiente** قبل سلقه في ماء يغلي تفاديا لتشققه.



سدر با لكبار والليمون

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
8	4	سميد خشن
2 ل	1 ل	زيت
1 علب 1/5	0,5 علب 1/5	طماطم معجونة
0,5	0,2	ثوم
100 غ	50 غ	كروية
1	0,5	فلفل جاف
1 علب 1/5	2/1 علب 1/5	كبار
2 أكياس (40 غ)	كيس (40 غ)	نعناع جاف
5	2,5	ليمون
2	1	فلفل برلبيد
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تغلى الطماطم والهريسة العربي في قليل من الزيت تمرق با لماء الساخن ويضاف لها الكروية والملح (يؤخذ بعين الاعتبار كمية الملح الموجودة في الكبار والليمون والفلفل برلبيد) وتترك للطهي،
2. عند الغليان يضاف السميد الخشن والكبار والفلفل البرلبيد ثم الليمون،
3. يضاف النعناع عند الاستواء،
4. يقدم ساخنا.

سلاطة مقرونة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

35
 2 علب 1/5
 1,5
 4 علب 1/5
 2 علب 2/5
 2
 -
 30 غ

الكمية لـ 500 طاب

17
 1 علب 1/5
 0,75
 2 علب 1/5
 2/5 علب 2
 1
 -
 15 غ

المكونات

مقرونة قرابط
 جلبانة
 زبدة
 موالح
 تن
 زيتون أكحل منزوع النوى
 ملح
 فلفل أكحل (اختياري)

طريقة الإعداد:

1. تطهى المقرونة في ماء يغلي مع إضافة قليل من الملح والزيت،
2. تنضج ثم تخلط مع الزيت،
3. تغسل الموالح وتسلق ثم تقطعها إلى مكعبات صغيرة petit dés،
4. تخلط جميع المكونات بما في ذلك الجلبانة بعد غسلها،
5. يضاف الزيتون المنزوع النوى والتن،
6. تحفظ في خزانة ساخنة إلى حين توزيعها.



فول مدمس

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب

200
2
1
200 غ
3 ل
3
500 غ
-

الكمية لـ 500 ط لب

100
1
0.5
100 غ
1.5 ل
1
200 غ
-

المكونات

فول أخضر
فلفل شايح
ثوم
كروية
زيت زيتون
قارص
كمون
ملح

طريقة الإعداد:

1. تنزع القشور الخارجية للفول ويغسل،
2. يطهى في الماء والملح وقليل من القارص،
3. لما يستوي يضاف له زيت الزيتون ثم الكمون والملح،
4. تحضر الهريسة العربي وتوزع مع المدمس،
5. يقدم ساخنا.

بيتزا با لتن والجبن NEPTUNE

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

40
50
1
5
50
0.500
2 أكياس
2 أكياس
3
3 علب 2/5
2
2
1 علب 2/5
4 ل
2 ل
-

الكمية لـ 500 طاب

20
20
0,5
3
25
0.250
كيس
كيس
1,5
1.5 علبة 2/5
1
1
2/1 علبة 2/5
2 ل
1 ل
-

المكونات

فرينة
بيض
خميرة خبز
حليب
طماطم خضرا
ثوم
كليل
زعتر
جبنة موتزاريللا
تن
زيتون أخضر بدون قلوب
زيتون أكحل بدون قلوب
كبار
زيت للعجين
زيت للصاصة
ملح

طريقة الإعداد:

1. تخلط الفرينة والملح والخميرة والحليب والزيت با لماء الدافئ في Batteur،
2. تترك العجينة في مكان دافئ لمدة لا تقل على 20 دقيقة لتخمير،

3. تنظف الطماطم ثم تشقق *incision* ثم تطهى في الماء وتقشر وترحى،
4. أو تنظف وترحى،
5. وتطهى الطماطم المرحية مع إضافة الزيت والثوم والكيليل والزعتر والملح،
6. تطرح عجينة البيتزا في طبق يرش بالفارينة،
7. تضاف الصلصة وتوضعها في الفرن،
8. يضاف الجبن المرحي والبيض المبشور والتن والزيتون والكبار،
9. تقدم ساخنة.

بيتزا Marguerite

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

40
 50
 1
 5
 50
 0.500
 2 أكياس
 2 أكياس
 3
 2
 1 علب 2/5
 5 ل
 -

الكمية لـ 500 طاب

20
 20
 0,5
 3
 25
 0.250
 كيس
 كيس
 1,5
 1
 2/1 علب 2/5
 3 ل
 -

المكونات

فرينة
 بيض
 خميرة خبز
 حليب
 طماطم خضرا
 ثوم
 كليل
 زعتر
 جبن موتزاريللا
 زيتون أكحل منزوع النوى
 كبار
 زيت
 ملح

طريقة الإعداد:

1. نفس طريقة إعداد بيتزا تن وجبن،
2. تقدم ساخنة.



بيتزا با لفقاع

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

40
50
1
5
50
0.500
2 أكياس
2 أكياس
3
2 علب 2/5
2
1 علب 2/5
5 ل
-

الكمية لـ 500 طاب

20
20
0,5
3
25
0.250
كيس
كيس
1,5
1 علب 1/5
1
2/1 علب 2/5
3 ل
-

المكونات

فرينة
بيض
خميرة خبز
حليب
طماطم خضراء
ثوم
كليل
زعتر
جبين موتزاريللا
فقاع
زيتون أكحل منزوع النوى
كبار
زيت
ملح

طريقة الإعداد:

1. نفس طريقة إعداد بيتزا تن وجبن مع إضافة الفقاع،
2. تقدم ساخنة.

بيتزا 4 فصول

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

40
 50
 1
 5
 50
 0.500
 2 أكياس
 2 أكياس
 3
 6
 12
 12
 12
 10
 2
 1 علب 2/5
 5 ل
 -

الكمية لـ 500 طاب

20
 20
 0,5
 3
 25
 0.250
 كيس
 كيس
 1,5
 3
 6
 6
 6
 6
 5
 1
 2/1 علب 2/5
 3 ل
 -

المكونات

فرينة
 بيض
 خميرة خبز
 حليب
 طماطم خضراء
 ثوم
 كليل
 زعتر
 جبن موتزاريللا
 فلفل أخضر
 طماطم خضرا
 قرع أخضر
 بتنجال
 بصل
 زيتون أكحل متنوع النوى
 كبار
 زيت
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تنظف وتغسل وتقص الخضمر en julienne،
2. يذبل القرع والبتنجال،
3. نفس طريقة إعداد بيتزا تن وجبن مع إضافة الخضمر وتتطهى في درجة حرارة مرتفعة،
4. تقدم ساخنة.





المراقبة



بسبسية

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

120
 ل 15
 100
 160
 10
 500
 5
 10
 4 علب 1/5
 4
 1
 500 غ
 300 غ
 -
 0,05
 -

الكمية لـ 500 طا لب

60
 ل 7
 50
 80
 5
 250
 3
 5
 2 علب 1/5
 2
 0,5
 250 غ
 150 غ
 -
 0,025
 -

المكونات

لحم بقري
 زيت
 بسباس في الفرن
 بسباس في المرققة
 بصل
 ثوم
 معدنوس
 فلفل أخضر
 طماطم معجونة
 حمص
 فلفل شايح
 فلفل زينة
 تابل
 كروية
 فلفل أكحل
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف وتغسل الخضرة: بصل و بسباس و معدنوس،
2. يقطع اللحم البقري ثم يغسل ثم ينضب،

3. تقلى قطع اللحم البقري في الزيت والبصل،
 4. تضاف الطماطم المعجونة ثم تضاف البهارات تمرق وتترك للطهي إلى حين التأكد من استواء اللحم،
 5. ينقى وينقع الحمص في ماء بارد قبل 12 ساعة،
 6. يطهى الحمص على حدة،
 7. يقطع البسباس إلى أربع قطع ويوضع مع الحمص في الأطباق وتسقى بالمرق وتوضع في الفرن،
أو
يقطع البسباس إلى أربع قطع ويضاف إلى المرق ثم يضاف الحمص في نهاية الطبخ.
 8. يوضع المعدنوس عند التوزيع،
 9. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.

مرمز

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
120	60	لحم بقري
ل 15	ل 7	زيت
20	10	حمص
70	35	بصل جاف
غ 500	غ 250	ثوم
غ 400	غ 200	فلفل زينة
25	12	طماطم خضراء
30	15	فلفل أخضر
4 علب 1/5	2 علب 1/5	طماطم معجونة
1	0,5	فلفل شايح
غ 250	غ 125	تابل
غ 250	غ 125	كروية
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف البصل وفلفل والطماطم،
2. يقطع اللحم البقري ويغسل وينضج،
3. ينقى الحمص ويغسل جيدا ثم ينقع في ماء بارد قبل 12 ساعة ويطهى في ماء بارد على حدى،
4. يذبل البصل في الزيت مع اللحم،
5. تضاف الطماطم المعجونة وتمرق ثم تضاف لها البهارات وتترك للطهي،



6. تقطع بقية كمية البصل والطماطم والفلفل إلى أربع قطع،
 7. يضاف البصل والحمص المطهو ثم يضاف الطماطم والفلفل،
 8. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.



مرقة عدس

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب	الكمية لـ 500 طا لب	المكونات
20	10	عدس
ل 15	ل 7	زيت
15	7	بصل
10	5	فلفل أخضر
3 علب 1/5	1.5 علب 1/5	طماطم معجونة
1	0,5	فلفل شايح
500 غ	250 غ	ثوم
30	15	جزر* اختيارية
2	1	معدنوس
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف وتغسل الخضضر: بصل وفلفل وجزر،
 2. ينقى العدس ويغسل وينضّب ثم يطهى في ماء بارد،
 3. تقلى الطماطم والبصل والهريسة العربي ثم تضاف لها البهارات وتمرق بماء الذي طهي به العدس،
 4. يضاف بقية البصل lamelle والعدس،
 5. يضاف الفلفل والطماطم ثم المعدنوس،
 6. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.



المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

120
15
30 ل
2 علبه 1/5
2 كيس
1
1,5
0,2
-

الكمية لـ 500 طاب

60
8
15 ل
1 علبه 1/5
1 كيس
0,5
0,7
0,1
-

المكونات

لحم بقري
ملوخية
زيت
طماطم معجونة
رند
فلفل شايع
ثوم
تابل
ملح

طريقة الإعداد:

1. توضع الملوخية في زيت دافئ وتخلط وتقلى على نار هادئة،
2. تمرق با لماء الساخن مع إضافة الرند والقليل من الثوم ثم تترك للطهي،
3. يقطع اللحم البقري ويغسل وينضّب ثم تضاف الهريسة العربي (فلفل شايع وثوم) والطماطم المعجونة والتابل والكروية ويضاف إلى الملوخية ويترك للطهي،
4. تقدم ساخنة.

مرقة خضرة

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب	الكمية لـ 500 طا لب	المكونات
120	60	لحم بقري
80	40	سلق
50	25	سبناخ
5	2	معدنوس
12	7	بصل
60	30	جزر
12 ل	6 ل	زيت
4 علب 1/5	2 علب 1/5	طماطم معجون
30	15	كرضون
8	4	حمص
1	0.500	فلفل شايح
500 غ	250 غ	ثوم
250 غ	150 غ	تايل
250 غ	150 غ	كروية
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضرة وتغسل وتقص: بصل وجزر و سلق ومعدنوس وسبناخ وكرضون،
2. ينضج السبناخ والصلق والمعدنوس،
3. تذبل الخضرة (السبناخ والصلق والمعدنوس) مع البصل والزيت،





4. يقطع اللحم البقري ويغسل وينضج ويضاف للخضار المذبل مع الطماطم المعجونة والهريسة العربي والتابل ويقلى مع قليل من الماء الساخن ثم يمرق،
 5. يطهى الكرضون على حدة،
 6. بعد غليان المرققة يضاف الجزر والكرضون،
 7. ينظف الحمص ثم ينقع في الماء بارد قبل 12 ساعة ثم يطهى على حدة ويضاف إلى المرققة،
 8. تترك للطهي حتى الإستواء، تقدم ساخنة.
- ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.

مرقة مشامم بروكلو مبطن

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب	الكمية لـ 500 طا لب	المكونات
120	50	بروكلو
ل 30	ل 15	زيت
3	1,5	حمص
3	1,5	بصل
4 علب 1/5	2 علب 1/5	طماطم معجونة
50 غ	20 غ	فلفل أكحل
1	0.5	فلفل شايح
500 غ	250 غ	ثوم
ل 2	ل 1	خل
-	-	ملح
	Pâte à frire	
15	7	حليب
90 بيضة	45 بيضة	بيض
10	5	فرينة
10	5	خميرة مرطبات
200	100	كركم

طريقة الإعداد:

1. تحضير pate a frire:

يخفق البيض ويخلط الحليب والخميرة ويضاف إليه الفرينة والملح والكركم وتترك على حدة لحين تتم عملية التخمير،



2. ينظف البروكلو جيدا با لماء والخل ثم يقطع في شكل رؤوس ويطهى في الماء والملح مع إضافة القليل من الخل أو القارص،
3. إيقاف عملية طهي البروكلو قبل الانتهاء من طهيه النهائي (3/4) وإزالة الماء منه ويبرد،
4. يقسم البروكلو إلى مشامم وينضج وترش عليها الفارينة،
5. تغمس مشامم البروكلو في الخليط pate a frire ويقلى في زيت ساخن،
6. من جهة أخرى تحضر صلصة: يذبل البصل والثوم في قليل من الزيت وتضاف الطماطم وتمرق مع إضافة البهارات وتترك للطهي ثم يضاف إليها الحمص وتطهى على حدة،
7. يوضع البروكلو في اطباق ويسقى با لصا لصة ويوضع في الفرن 15 دقيقة في درجة حرارة 180°. ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.

كبابا

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

120
 240
 25 ل
 10
 4 علب 1/5
 1
 1 علب
 4 علب 1/5
 3
 2
 1.5
 -

الكمية لـ 500 طا لب

60
 120
 15 ل
 5
 2 علب 1/5
 0,5
 1.5 علب 1/5
 2 علب 1/5
 1,5
 1
 0.750
 -

المكونات

لحم
 بطاطا
 زيت
 بصل
 طماطم معجونة
 فلفل شايح
 كبار
 موالح
 معدنوس
 ليمون
 فلفل برلعييد
 ملح

طريقة الإعداد:

1. يقطع اللحم البقري إلى قطع 100 غ ويغسل،
2. ينظف البصل،
3. تغسل البطاطا وتقشر،
4. تقص إلى 4 قطع ثم تقلى في الزيت الساخن،
5. يذبل البصل في الزيت وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة العربي واللحم،



6. تمرق مع إضافة البهارات ثم تضاف إليها البطاطا المقصوفة،
 7. تغسل الموالح وتطهى على حدة ثم تضاف إلى الصلصة،
 8. يغسل الكبار والليمون ويضافان إلى المرققة،
 9. يضاف فوقها المعدنوس، تقدم ساخنة.
- ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.



مرقة موالح

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

15 ل
 4 علب 1/5
 15
 12 علية 1/5
 2 علب 1/5
 10
 1
 10
 0,5
 200 غ
 -

الكمية لـ 500 طا لب

7 ل
 2 علب 1/5
 7
 6 علب 1/5
 1 علية 1/5
 5
 0,5
 5
 0,2
 100 غ
 -

المكونات

زيت
 طماطم معجونة
 لوبية
 موالح
 زيتون
 بصل
 فلفل شايح
 فلفل أخضر
 ثوم
 تايل
 ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف البصل والفلفل أخضر،
2. يذبل البصل في الزيت وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة العربي وتمرق مع إضافة البهارات،
3. تفرز اللوبيا وتغسل وتنقع في الماء البارد لمدة 12 ساعة،
4. تنقى اللوبيا ثم تغسل وتنقع لمدة 12 ساعة وتطهى على حدة،
5. تغسل الموالح وتطهى على حدة وينضّب،
6. تضاف الموالح واللوبيا للمرقّة،
7. يضاف الزيتون والفلفل الاخضر وتترك للطهي،
8. تقدم ساخنة.

ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.



مرقة لوبيا

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

120
ل 10
40
12
20
15
4 علب 1/5
1
500 غ
200 غ
200 غ
-

الكمية لـ 500 طاب

60
ل 5
20
6
10
7
2 علب 1/5
0,5
200 غ
100 غ
100 غ
-

المكونات

لحم بقري
زيت
لوبية
بصل
فلفل أخضر
طماطم خضراء
طماطم معجونة
فلفل شايح
ثوم
تابل
كروية
ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف ويقص: البصل والفلفل والطماطم،
2. تفرز اللوبيا وتغسل وتنقع في الماء البارد لمدة 12 ساعة،
3. تطهى اللوبيا مع إضافة الرند،
4. يذبل البصل في الزيت وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة العربي وتمرق بقليل من ماء اللوبيا وتمرق مع إضافة البهارات،
5. إضافة اللوبيا ثم الفلفل والطماطم الخضراء،
6. تقدم ساخنة.

ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.

طاجين مرقاز

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

60
 15 ل
 4 علب 1/5
 3 علب 1/5
 1
 30 عظمة
 1
 200 غ
 200 غ
 2 أكياس (40 غ)
 2
 2 علب 1/5
 -

الكمية لـ 500 طاب

30
 7 ل
 2 علب 1/5
 1.5 علب 1/5
 0,5
 15 عظمة
 0,5
 100 غ
 100 غ
 1 كيس (40 غ)
 1
 1 علب 1/5
 -

المكونات

لحم بقري فخذ
 زيت
 طماطم معجونة
 موالح
 فلفل شايح
 بيض
 ثوم
 تابل
 كروية
 نعناع
 فلفل برلعييد
 زيتون
 ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف الفلفل الأخضر والبصل،
2. يذبل البصل في الزيت وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة العربي وتمرق مع إضافة البهارات،
3. يفرم اللحم البقري مرتين أو ثلاث مرات ليتماسك،
4. يفوح اللحم المفروم با لتابل والكروية والملح والهريسة العربي والنعناع والبيض ويخلط جيدا،
5. يكون الخليط على شكل قطع مرقاز صغير الحجم،

6. توضع قطع المرقاز في الصا لصة دون تحريكها لتتماسك،
 7. تغسل الموالح وتطهى على حدة وتنضّب وتضاف مع الفلفل برلعبيد إلى الصا لصة،
 8. يقدم ساخنا،
- ملاحظة: توزع قطعيتين من المرقاز لكل طالب

بطاطا كوشة

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
240	120	بطاطا
ل 25	ل 15	زيت
25	12	طماطم خضراء
20	10	فلفل أخضر
2 علب 1/5	1 علب 1/5	طماطم معجونة
1	0,5	فلفل شايح
5	2	معدنوس
500 غ	200 غ	ثوم
300 غ	150 غ	كركم
10	5	بصل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا ثم تقشير،
2. تقطع إلى 4 أجزاء با لطول،
3. تقلى البطاطا في الزيت الساخن،
4. يذبل البصل في الزيت وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة العربي وتمرق مع إضافة البهارات،
5. تضاف البطاطا المقلية والفلفل والطماطم إلى الصا لصة وتوضع في الفرن للطهي،
6. يضاف المعدنوس والبصل المقصوص عند الاستواء،
7. تقدم ساخنة.

ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.

مرقة جلبانة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
25 علب 1/5	12 علب 1/5	جلبانة علب
40	أو 20	جلبانة مجمدة
15 ل	7 ل	زيت
15	7	بصل
4	2	طماطم معجونة
1	0,5	فلفل شايح
10	5	فلفل أخضر
20	10	بطاطا* اختيارية
5	3	معدنوس أو سبناخ
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضرو تغسل: فلفل أخضر وبصل ومعدنوس أو السبناخ،
 2. يذبل البصل في الزيت وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة العربي وتمرق مع إضافة البهارات،
 3. تضاف الجلبانة والمعدنوس أو السبناخ ثم الفلفل الأخضر،
 4. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: يضاف **fond de marmite**.

قلايا بقرى

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب

80
 5 ل
 3 علب 1/5
 100 غ
 200 غ
 1
 0.5
 5
 10
 -

الكمية لـ 500 ط لب

40
 2 ل
 1.5 علب 1/5
 50 غ
 100 غ
 0,5
 0.250
 3
 5
 -

المكونات

لحم بقرى
 زيت
 طماطم معجونة
 كروية
 تابل
 فلفل شايح
 ثوم
 معدنوس
 بصل
 ملح

طريقة الإعداد:

1. يقطع اللحم مكعبات صغيرة ثم يغسل ثم ينضب،
2. ينظف المعدنوس والبصل ويغسلان ويقطعان لتحضير persillade،
3. يذبل البصل في الزيت مع اللحم البقرى وتضاف الطماطم المعجونة مع الهريسة العربي ويمرق وتضاف البهارات ويترك للطهي،
4. عند الاستواء تضاف persillade،
5. تقدم ساخنة.



مرقة دجاج با لزيتون

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

100
15 ل
15
4 علب 1/5
1
3 علب 1/5
200 غ
100 غ
50 غ
1 ل
-

الكمية لـ 500 طاب

50
7 ل
7
2 علب 1/5
0.500
1.5 علب 1/5
100 غ
50 غ
20 غ
0.5 ل
-

المكونات

دجاج
زيت
بصل
طماطم معجونة
فلفل شايح
زيتون أكحل
كروية
كركم
فلفل أكحل
خل
ملح

طريقة الإعداد:

1. يقطع الدجاج مربعات صغيرة ويغسل با لماء والخل،
2. يذبل البصل في الزيت مع الدجاج من وإضافة الطماطم المعجونة و الفلفل والهريسة،
3. يمرق الخليط وتضاف البهارات ويترك للطهي،
4. يضاف الزيتون الأكحل،
5. تقدم ساخنة.



المعجّنات



كسكسي با لحم العلوش والزبيب

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
170	85	لحم علوش
6 ل	3 ل	زيت
100	50	كسكسي
5 علب 1/5	3 علب 1/5	طماطم معجونة
15	7	بصل
5	3	حمص
5	3	زبيب
500 غ	250 غ	*فلفل شايح
40 غ	20 غ	فلفل أكحل
1 كيس	0.5 كيس	عود قرنفل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يوضع الزيت والبصل ولحم العلوش والطماطم والهريسة العربي والملح والفلفل الأكحل في القدر ويمرق با لماء الساخن ويترك حتى يستوي،
2. يفصل اللحم عن المرق ويوضع في خزانة ساخنة إلى حين توزيعه،
3. يطهى الحمص على حدة، يفرز الزبيب ثم يغسل وينضج ثم يفور،
4. يسقى الكسكسي با لمرق عند التوزيع يضاف القليل من الحمص والزبيب بكل طبق،
5. يقدم ساخنا.





تفوير الكسكسي:

الطريقة الأولى:

يسكب مقدار 1ل من الزيت / 50كغ من الكسكسي ويخلط يفور الكسكسي مرة أولى بعد خلطه با لزيت ثم مرة ثانية بعد إضافة ماء بارد حتى يصبح لونه مائل للبياض.

الطريقة الثانية:

يسكب مقدار 1ل من الزيت / 50كغ من الكسكسي ثم يببل بقليل من الماء ويترك حتى تمتصه الحبات ثم يفور حتى يستوي.

كسكسي با لدجاج

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

200
 10 ل
 100
 5 علب 1/5
 3
 15
 100 غ
 1,5
 1 كيس (40 غ)
 50
 30
 20
 20
 30
 40 غ
 500 غ
 100 غ
 100 غ
 -

الكمية لـ 500 طاب

100
 5 ل
 50
 3 علب 1/5
 1.5
 7
 50 غ
 0,75
 1/2 كيس (40 غ)
 25
 15
 10
 10
 15
 20 غ
 250 غ
 50 غ
 50 غ
 -

المكونات

دجاج
 زيت
 كسكسي
 طماطم معجونة
 حمص
 بصل
 بسباس مرحي
 فلفل شايح
 عود قرنفل
 جزر
 كرمب
 قرع أحمر
 بطاطا
 لفت
 فلفل أكحل
 ثوم
 تابل
 كروية
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضرة وتغسل وتقص إلى 4 أجزاء،
 2. تسلق الخضرة في الماء والقليل من الملح،
 3. يذبل البصل والزيت والدجاج (كمية تعادل 1/5 من كمية الدجاج لإعطاء نكهة للمرق) ثم تضاف الطماطم والهريسة العربي والملح والفلفل أكحل ويمرق بماء الخضرة الساخن،
 4. يفصل الدجاج عن المرق ويوضع في خزانة ساخنة إلى حين توزيعه،
 5. تضاف كمية من المرق إلى الخضرة،
 6. يطهى الحمص على حدة ويضاف إلى الخضرة،
 7. يفور الكسكسي ثم يسقى بالمرق،
 8. عند التوزيع يقدم الكسكسي والخضرة كل على حدة ساخنا.
- ملاحظة: بالنسبة إلى بقية كمية الدجاج 5/4 يتم إعدادها على طريقة دجاج في الفرن.



كسكسي باللحم البقري

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

100
 ل 5
 ل 10
 100
 5 علب 1/5
 5
 100 غ
 1,5
 100 غ
 40 غ
 50
 30
 25
 20
 30
 15
 1
 -

الكمية لـ 500 طاب

50
 ل 2.5
 ل 5
 50
 3 علب 1/5
 3
 50 غ
 0,75
 50 غ
 20 غ
 25
 15
 12
 10
 15
 7
 0,5
 -

المكونات

لحم بقري هبرة
 زيت
 كسكسي
 طماطم معجونة
 حمص
 تابل
 فلفل شايح
 كروية
 فلفل أكحل
 جزر
 كرنب
 بطاطا
 قرع أحمر
 لفت
 بصل
 ثوم
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضضر وتغسل وتقص إلى 4 أجزاء،
 2. تسلق الخضضر في الماء والقليل من الملح،
 3. يذبل اللحم مع البصل في الزيت ثم تضاف الطماطم والهريسة العربي والملح والفلفل أكحل ويمرق بماء الخضضر الساخن حتى يستوي،
 4. يفصل اللحم عن المرق ويوضع في خزانة ساخنة إلى حين توزيعه،
 5. إضافة القليل من الصا لصة إلى الخضضر،
 6. يفور الكسكسي،
 7. يطهى الحمص على حدة ويضاف إلى الخضضر،
 8. يسقى الكسكسي بالمرق،
- عند التوزيع يقدم الكسكسي والخضضر كل على حدة ساخنا.

فرفوشة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

حسب الحاجة
 80
 15 ل
 15
 2
 2 علب 1/5
 1.5
 200 غ
 100 غ
 40 غ
 -

الكمية لـ 500 طاب

حسب الحاجة
 40
 7 ل
 7
 1
 1 علب 1/5
 0.750
 100 غ
 50 غ
 20 غ
 -

المكونات

عروش بسباس طرية
 كسكسي
 زيت
 بصل أخضر
 ثوم
 طماطم معجون
 فلفل شايح
 كروية
 تابل
 فلفل أكحل
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تفرز أوراق البساس ويتم اختيار العروش الطرية ثم يقص ويغسل وينضب،
2. يغسل البصل ويقص،
3. يوضع البساس والبصل في قاع الكسكاس ويضاف فوقه الكسكسي بعد تبليبه (زيت وماء) ويترك حتى يفور ثم يقلب حتى يستوي،
4. تحضير الصلصة: يذبل البصل والطماطم والزيت والهريسة العربي والتابل والكروية ثم تمرق وتترك للطهي،
5. يوضع الكسكسي في قصب ويستقى با لصة لصة ويخلط،
6. يقدم ساخنا.

كسكسي با لحوت (سمك)

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

170
ل 10
100
4 علب 1/5
1,5
1
15
60
1 كيس (40 غ)
50 غ
40 غ
-

الكمية لـ 500 طاب

85
ل 5
50
2 علب 1/5
0,75
0.5
7
30
2/1 كيس (40 غ)
25 غ
20 غ
-

المكونات

سمك قطع
زيت
كسكسي
طماطم معجونة
فلفل شايج
ثوم
بصل
قرع أحمر
عود قرنفل
كمون
فلفل أكحل
ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف الحوت،
2. يفوح الحوت با لهريسة العربي والكمون والملح ويوضع في الفرن،
3. تنظف الخضرة وتقطع،
4. تحضير الصلصة: يذبل البصل مع الطماطم والزيت والهريسة العربي ثم تمرق وتترك للطهي ثم يضاف القرع واللفت،
5. تسلق رؤوس السمك مع bouquet garnie لمدة 30 دقيقة ثم يصفى fumet ويضاف إلى المرق،
6. يفور الكسكسي ثم يسقى،
7. يقدم ساخنا.

نواصر با لدجاج

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

200
100
ل 12
1
40
0,5
3 علب 1/5
1
غ 40
غ 100
غ 100
2 أكياس (40 غ)
5
-

الكمية لـ 500 طاب

100
50
ل 6
0,5
20
0,25
2 علب 1/5
0,5
غ 20
غ 50
غ 50
1 كيس (40 غ)
3
-

المكونات

دجاج
نواصر
زيت
بصل
جزر
ثوم
طماطم معجون
فلفل شايح
فلفل أكحل
تابل
كروية
رند
حمص
ملح

طريقة الإعداد:

1. توضع النواصر في قصع Bacs en inox ثم يضاف لها الزيت وتوضع للتفوير على الماء،
2. بعد التفوير الأول توضع ثانية في القصع ويضاف لها مرقة مخففة ثم ترجع للتفوير،
3. وهكذا دواليك حتى تستوي ثم توضع من جديد في قصع ويضاف إليها المرق،
4. من المحبذ أن توضع النواصر في أطباق ثم توضع في الفرن لمدة 10 دقائق (تتجمد)،
5. أو تفور مرة أخيرة.



المرققة:

1. يقلى البصل والزيت والثوم والدجاج (كمية تعادل 1/5 من كمية الدجاج لإعطاء نكهة للمرققة)
ثم تضاف الطماطم والهريسة العربي والتابل والكروية والملح ثم تمرق بماء ساخن ويضاف لها الجزر
وتترك لتطهى،
 2. يفصل الدجاج عن المرقق ويوضع في خزانة ساخنة إلى حين توزيعه،
 3. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: با لنسبة إلى بقية كمية الدجاج 4/5 يتم إعدادها على طريقة دجاج في الفرن.

شربة مفورة با لدجاج

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
120	60	شربة
200	100	دجاج
20 ل	10 ل	زيت
3 علب 1/5	2 علب 1/5	طماطم معجونة
2	1	حمص* اختياري
10	5	بصل
0.600	0.300	فلفل جاف
200 غ	100 غ	كركم
200 غ	100 غ	تابل
1	0,5	ثوم
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يقلى البصل والزيت والثوم والدجاج (كمية تعادل 1/5 من كمية الدجاج لإعطاء نكهة للمرقعة) ثم يضاف الطماطم والهريسة العربي والتابل والملح ثم تمرق بماء ساخن وتترك لتطهى،
 2. يفصل الدجاج عن المرق ويوضع في خزانة ساخنة إلى حين توزيعه،
 3. تخلط الشربة با لزيت وقليل من الكركم والملح ثم تفور في الكسكاس،
 4. تسقى الشربة با لماء الساخن وتحرك لمدة حوالي 30 دقيقة،
 5. توضع في قصعة كبيرة bac en inox وتخلط با لصا لصة،
 6. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: با لنسبة إلى بقية كمية الدجاج 4/5 يتم إعدادها على طريقة دجاج في الفرن.



شربة مفورة با اللحم بقري

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

120
120
20 ل
3 علب 1/5
2
10
0.600
200 غ
200 غ
1
-

الكمية لـ 500 طاب

60
60
10 ل
2 علب 1/5
1
5
0.300
100 غ
100 غ
0,5
-

المكونات

شربة
لحم بقري
زيت
طماطم معجونة
حمص* اختياري
بصل
فلفل جاف
كركم
تابل
ثوم
ملح

طريقة الإعداد:

1. تحضير الصا لصة على حدة،
2. يحضر اللحم على حدة في صا لصة خفيفة مع قليل من الطماطم،
3. يخرج اللحم وتسكب الصا لصة (2) على الصا لصة (1)،
4. تخلط الشربة با لزيت وقليل من الكركم والملح ثم تفور في الكسكاس،
5. تسقى الشربة با لماء الساخن وتحرك لمدة حوالي 30 دقيقة،
6. توضع في قصعة كبيرة bac en inox وتخلط با لصا لصة،
7. تقدم ساخنة.

أرز مع فخذ ديك رومي في الفرن

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

الكمية لـ 500 طاب

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب
أنظر طريقة إعداد فخذ الديك الرومي في الفرن	أنظر طريقة إعداد فخذ الديك الرومي في الفرن
80	40
20 ل	10 ل
10	5
10	5
3 علب 1/5	1.5 علب 1/5
1	0,5
5	3
1	0.5
200 غ	100 غ
40 غ	20 غ
200 غ	100 غ
-	-

فخذ ديك رومي
أرز مفور
زيت
فلفل أخضر
طماطم خضراء
طماطم معجونة
فلفل شايح
بصل
ثوم
تابل
فلفل أكحل
كركم
ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضار وتنضب،
2. يقلى الأرز مع البصل وقليل من الزيت،
3. تحضر صا لصة خفيفة: تقلى الطماطم المعجونة في قليل من الزيت والبصل ثم تضاف الهريسة العربي ثم تمرق وتترك للطهي مع كمية تعادل 1/5 من كمية فخذ الديك الرومي لإعطاء نكهة للصلصة والأرز،
4. يخرج فخذ ديك الرومي بعد استواءه،
5. يضاف بعدها الطماطم الخضراء والفلفل en Julienne للمرق،
6. يمرق الأرز بمعدل مكياال بمكيا لين ويترك للطهي على نار هادئة،
7. يقدم ساخنا.

دويذة مفورة با اللحم البقري

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب

100
120
20 ل
3 علب 1/5
1,5
200 غ
1
-

الكمية لـ 500 ط لب

50
60
10 ل
2 علب 1/5
1
100 غ
0,5
-

المكونات

دويذة
لحم بقري
زيت
طماطم معجونة
فلفل شايع
تابل
ثوم
ملح

طريقة الإعداد:

1. تحضير الصا لصة على حدة،
2. يحضر اللحم على حدة في صا لصة خفيفة مع قليل من الطماطم،
3. يخرج اللحم وتسكب الصا لصة (2) على الصا لصة (1)،
4. تخلط الدويذة با لزيت وقليل من الكركم والملح ثم تفور في الكسكاس،
5. تسقى الدويذة با لماء الساخن وتحرك لمدة حوالي 25 دقيقة،
6. توضع في قصعة كبيرة bac en inox وتخلط با لصا لصة،
7. تقدم ساخنة.

أرز جربي

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

60
 35
 3
 3 عب 1/5
 10 ل
 10
 0,5
 0.5
 70
 40
 5
 40
 1.5
 3 كيس (40 غ)
 1
 300 غ
 -

الكمية لـ 500 طا لب

30
 20
 1,5
 1.5 عب 1/5
 5 ل
 5
 0,2
 0.2
 30
 20
 2
 20
 0.750
 2 كيس (40 غ)
 0,5
 150 غ
 -

المكونات

أرز
 لحم بقري
 حمص اختياري
 طماطم معجونة
 زيت
 بصل جاف
 تابل
 كروية
 سلق
 سبناخ
 معدنوس
 جزر
 فلفل شايح
 نعناع
 ثوم
 كركم
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تفرز الخضرة وتغسل ثم تقطع وتغسل ثانية وتنضب،
 2. يقطع الجزر مكعبات صغيرة،
 3. يقطع اللحم مكعبات صغيرة،
 4. يفرز الحمص وينقع قبل 12 ساعة،
 5. ينقى الأرز ويغسل،
 6. تخلط جميع المكونات مع بعضها (زيت وهريسة وطماطم وملح والأرز وخضرة واللحم والحمص ونعناع...) في البارد،
 7. توضع في الكسكاس في قدر في حالة غليان للتفوير مع التقليب المستمر حتى يستوي،
 8. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: لا يمكن تجاوز 25 كغ من الأرز في «التفوية الواحدة» بالكسكاس.

أرز بالدجاج

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

200
 1 قارورة
 80
 20 ل
 10
 10
 4 علب 1/5
 1
 5
 1 قارورة
 1
 200 غ
 40 غ
 200 غ
 -

الكمية لـ 500 طاب

100
 1/2 قارورة
 40
 10 ل
 5
 5
 2 علب 1/5
 0,5
 3
 2/1 قارورة
 0.5
 100 غ
 20 غ
 100 غ
 -

المكونات

دجاج
 خل
 أرز مفور étuvé
 زيت
 فلفل أخضر
 طماطم خضراء
 طماطم معجونة
 فلفل شايح
 بصل
 خل
 ثوم
 تايل
 فلفل أكحل
 كركم
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرة وتنضب،
 2. يقلى الأرز مع البصل وقليل من الزيت،
 3. تحضر صا لصة خفيفة: تقلى الطماطم المعجونة في قليل من الزيت والبصل ثم تضاف الهريسة العربي ثم تمرق وتترك للطهي مع كمية تعادل 1/5 من كمية الدجاج لإعطاء نكهة للصا لصة والأرز،
 4. يخرج الدجاج بعد استواءه،
 5. يضاف بعدها الطماطم الخضراء والفلفل en Julienne للمرق،
 6. يمرق الأرز بمعدل مكيال بمكيا لين ويترك للطهي على نار هادئة، يقدم ساخنا.
- ملاحظة: بالنسبة إلى بقية كمية الدجاج 4/5 يتم إعدادها على طريقة دجاج في الفرن.

مقرونة بالدجاج

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

100

أنظر طريقة إعداد الدجاج في الفرن

1 قارورة

20 ل

6 علب 1/5

4

2 أكياس

3 أكياس

2 أكياس

200 غ

40 غ

200 غ

1,5

2

-

الكمية لـ 500 طاب

50

½ قارورة

10 ل

3 علب 1/5

2

1 كيس

2 أكياس

1 كيس

100 غ

20 غ

100 غ

1

1

-

المكونات

مقرونة

دجاج في الفرن

خل

زيت

طماطم معجونة

طماطم خضراء

كليل

زعتر

رند

كركم

فلفل أكحل

تابل

فلفل شايح

ثوم

ملح



طريقة الإعداد:

1. يقص الدجاج قطع ذات 170 غ ويغسل با لخل،
 2. تغلى الطماطم ونصف كمية الثوم ونصف كمية الرند في الزيت على نار هادئة بين 30 و45 دقيقة ثم تمرق المرة الأولى با لماء الساخن وتضاف لها الهريسة العربي والتابل والكركم والفلفل الأحمر لمدة 30 دقيقة ثم تضاف كمية تعادل 1/5 من الدجاج ثم تترك للطهي حوالي 45 دقيقة،
 3. يتم اخراج الدجاج ويوضع في أطباق ويحفظ في خزانة ساخنة،
 4. قبل استواء الصلصة تضاف كمية الرند والثوم المتبقية،
 5. تسلق المقرونة في الماء الساخن مع الملح وقليل من الزيت ثم تنضب ثم تخلط با لصلصة،
 6. تقدم ساخنة.
- ملاحظة: با لنسبة إلى بقية كمية الدجاج 4/5 يتم إعدادها على طريقة دجاج في الفرن.

مقرونة بولوناز

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
100	50	مقرونة
60	30	لحم بقري
10 ل	5 ل	زيت
6 علب 1/5	3 علب 1/5	طماطم معجونة
10	5	جزر
4	2	بصل
2	1	كلافص
2 أكياس	1 كيس	رند
0.2	0.1	تابل
1,5	1	فلفل شايح
2	1	ثوم
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف البصل،
2. يفرم اللحم والجزر والكلافص والبصل،
3. يذبل اللحم المفروم وبقية المكونات والثوم في الزيت وتضاف الطماطم والهريسة العربي وتمرق الصا لصة وتترك للطهي،
4. تضاف كمية الثوم المتبقية في نهاية الطهي،
5. تسلق المقرونة ثم تترك لتتنضب،
6. تخلط المقرونة با لقليل من الصا لصة وعند التوزيع يضاف اللحم مفروم من فوق وتقدم ساخنة.



مقرونة باللحم البقري

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

100
120
10 ل
6 عب 1/5
2 أكياس
200 غ
1,5
2
2 كيس
-

الكمية لـ 500 طاب

50
60
5 ل
3 عب 1/5
1 كيس
100 غ
1
1
1 كيس
-

المكونات

مقرونة
لحم بقري
زيت
طماطم معجونة
رند
تابل
فلفل شايع
ثوم
حبق مرحي
ملح

طريقة الإعداد:

1. يقص اللحم قطع ذات 100 غ ويغسل،
2. تغلى الطماطم ونصف كمية الثوم ونصف كمية الرند في الزيت على نار هادئة بين 30 و45 دقيقة يضاف إليها اللحم ثم تمرق المرة الأولى بالماء الساخن وتضاف لها الهريسة العربي والتابل لمدة 30 دقيقة وتترك للطهي،
3. قبل استواء الصا لصة تضاف كمية الرند والثوم المتبقية والحبق المرحي،
4. يتم اخراج اللحم ويوضع في أطباق ويحفظ في خزانة ساخنة،
5. تسلق المقرونة في الماء الساخن مع الملح وقليل من الزيت ثم تنضب ثم تخلط بالصا لصة
6. تقدم ساخنة.

مقرونة بالتن Puttanesca

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

100
 ل 10
 4 علب 2/5
 3

 4
 300 غ
 2 أكياس
 -
 25
 2 أكياس
 4
 0.5
 2
 40 غ
 -

الكمية لـ 500 طاب

50
 ل 5
 2 علب 2/5
 1,5

 2
 150 غ
 1 كيس
 -
 10
 1 كيس
 2
 0.250
 1
 20 غ
 -

المكونات

مقرونة
 زيت
 تن
 زيتون أكحل Dénoyauté
 جبن مرحي
 كركم
 حبق
 طماطم معجونة
 طماطم خضراء
 رند
 فلفل بر العبيد
 فلفل شايح
 ثوم
 فلفل أكحل
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تغسل الطماطم وتنظف ثم ترحى،
2. يقلى الثوم مع الطماطم المعجون في قليل من الزيت ثم تضاف الطماطم الخضراء ثم الكركم والفلفل الأكل تمرق للطهي ثم تضاف الهريسة العربي وتترك للطهي يضاف الحبق في آخر مرحلة من الطهي،
3. تسلق المقرونة وتنضب ثم تخلط با لصا لصة والزيتون منزوع النوى وفلفل بر العبيد (مقصوص) والتن،
4. يضاف فوقها الجبن المرحي عند التوزيع،
5. توزع ساخنة.

لازانيا

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

60
 50
 50 باكو x 0.5 كغ
 15 ل
 4 علب 1/5
 1,5
 0,2
 40 غ
 2
 2 أكياس

10
 5
 30ل حليب + 30ل ماء
 6
 3
 5 حبات
 -

الكمية لـ 500 طاب

30
 25
 25 باكو x 0.5 كغ
 10 ل
 2 علب 1/5
 1
 0,1
 20 غ
 1
 1 كيس

Béchamel

5
 2.5
 15ل حليب + 15ل ماء
 3
 2
 2 حبة
 -

المكونات

لحم بقري
 فرينة للعجين
 أو مقرونة لازانيا
 طبق 85/53 سم
 زيت
 طماطم معجونة
 فلفل شايح
 تايل
 فلفل أكحل
 ثوم
 رند

فرينة
 زبدة
 حليب
 جبن مرحي
 جبن موتزارلا
 جوز الطيب
 ملح



طريقة الإعداد:

الصا لصة :

1. يقطع اللحم ثم يغسل وينضب ثم يفرم،
2. يقلى مع قليل من البصل والثوم ثم يضاف إليه الطماطم المعجون والهريسة العربي والتابل والكروية والرند ثم تمرق وتترك للطهي،
3. وضع صلصة اللحم المفروم فوق العجين ثم الطبقة الثانية من العجين ثم صلصة البولوناز ثم طلي الطبقة الثالثة بصلصة البشمال ثم إضافة الموتزاريلا وتوضع في الفرن في درجة حرارة 180 درجة.
4. تقدم ساخنة.

العجين:

الطريقة الأولى: استعمال اللازانيا علب مصنعة (5.0 كغ).

الطريقة الثانية: Pâte fraîche:

تخلط الفرينة والملح والماء والقليل من الزيت في آلة العجن حتى تتماسك ثم تترك مدة 20 دقيقة، تطرح العجينة بالقلقال وتضع في الأطباق المخصصة لها.

البشمال: Béchamel:

الطريقة الأولى:

1. تذاب الزبدة ثم تضاف إليها الفارينة ثم تخلط حتى تصبح جاهزة FOUX.
2. يضاف الحليب للخليط: إذا كانت FOUX باردا يضاف إليه الحليب ساخنا والعكس بالعكس،
3. تخلط المكونات مع إضافة قليل من جوز الطيب مرحي،

الطريقة الثانية:

1. توضع جميع المكونات وتخلط وتحرك إلى حين تستوي.





الاحكام

لحمة تن بصدر الديك الرومي

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
70	35	صدر ديك رومي
5 ل	3 ل	زيت
3	1.5	بصل
1 قارورة	1/2 قارورة	خل
50 غ	25 غ	فلفل أكحل
30 غ	15 غ	كركم
3	1,5	جبن مرجي
120	60	بيض
3	1,5	معدنوس
2/1 علبه 1/5	4/1 علبه 1/5	كبار
2 علب 2/5	1 علبه 5/2	تن
1 كيس (40 غ)	2/1 كيس (40 غ)	زعتري مرجي
1 كيس (40 غ)	2/1 كيس (40 غ)	كليل مرجي
0.5	0.250	ثوم
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يحضر الخليط: بيض مسلوق وبيض نيء وجبن وتين ومعدنوس مقطوع وكبار،
2. يقص صدر ديك رومي شرائح و يغسل بالماء والخل،
3. يضاف له الفلفل أكحل والملح والإكليل والزعتري والكركم،

4. يقلب في الزيت مع الثوم والبصل ويضاف له قليل من الماء الساخن ويترك للطهي،
5. يرصف بعد ذلك صدر الديك الرومي في أطباق الفرن ويوضع فوقه الخليط ويسقى بـ jus de cuisson ويوضع في الفرن مدة 10 دقائق في درجة حرارة 180 درجة،
6. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.

سفافد ديك رومي

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
50	25	صدر ديك رومي
ل 1	ل 0.5	زيت
10	5	بصل
10	5	طماطم خضراء
12	6	فلفل أخضر
10	5	قارص
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
2 كيس (40 غ)	1 كيس (40 غ)	زعتر
2 كيس (40 غ)	1 كيس (40 غ)	إكليل
0.05	0.02	فلفل الكحل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يقطع صدر الديك الرومي مكعبات متوسطة ويغسل بالخل ثم ينضب،
2. يضاف له الملح والفلفل الكحل والإكليل والزعتر وقليل من الزيت،
3. تغسل الخضرة وتقص مكعبات متوسطة،
4. توضع قطعة من صدر الديك الرومي في السفود ثم قطعة القارص ثم قطعة أخرى من صدر الديك الرومي ثم فلفل ثم قطعة ثالثة ثم طماطم كل سفود يحتوي على 4 قطع صدر الديك الرومي،
5. ويشوى على المشوى أو يطهى قليلا على المشوى من الجهتين ثم يطهى في الفرن،
6. تقدم ساخنة.



سفافد اللحم

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

50
1ل
10
10
12
10
2 أكياس (40 غ)
2 أكياس (40 غ)
-

الكمية لـ 500 طاب

25
0.5 ل
5
5
6
5
1 كيس (40 غ)
1 كيس (40 غ)
-

المكونات

لحم بقري
زيت
بصل
طماطم خضراء
فلفل أخضر
قارص
زعر
اكليل
ملح

طريقة الإعداد:

1. يقطع اللحم البقري لمكعبات متوسطة ثم يغسل وينضب،
2. يضاف إليه الملح والفلفل الأكل والأكليل والزعر وقليل من الزيت،
3. تغسل الخضرة وتقطع مكعبات متوسطة،
4. توضع قطعة اللحم في السافود ثم قطعة القارص ثم قطعة اللحم ثم قطعة الفلفل ثم قطعة الطماطم (كل سفود يحتوي على 4 قطع لحم)،
5. يشوى السافود على المشوى،
6. أو يطهى قليلا على المشوى من الجهتين ثم يوضع في الفرن الساخن.

عين اسبانيورية با اللحم

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
60	30	لحم
300	150	بيض
1	0,5	ثوم
100 غ	50 غ	كروية
100 غ	50 غ	تابل
0.5	0.25	فلفل شايح
2/1 علبة 1/5	4/1 علبة 1/5	كبار
2 أكياس (40 غ)	كيس (40 غ)	نعناع
2 علب 2/5	1 علبة 5/2	تن
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يفرم اللحم مرتين أو ثلاث،
2. يضاف له الثوم والنعناع والملح والتابل والكروية وقليل من البيض ليتماسك،
3. ييسط مقدار من اللحم المفروم على ورق شفاف ويضاف إليه البيض المسلوق ويلف على الجانب الأيمن والجانب الأيسر ثم يلف بالورق الشفاف ثم ورق الألمنيوم،
4. يوضع القليل من الماء في أطباق الفرن ويوضع بها مستحضر اللحم،
5. يترك للطهي في الفرن مدة 45 دقيقة في درجة حرارة 220°،
6. وعند انتهاء الطهي يبرد قليلا ويقص إلى قطع،
7. ثم يوضع في أطباق ويغطى بورق صحي ويوضع في خزانة ساخنة.



المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
80	40	لحم بقري
2 ل	1 ل	زيت
0,5	0,25	ثوم
50 غ	20 غ	فلفل أكحل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يفرم اللحم مرتين على الأقل ثم يفوَّح بثوم والفلفل أكحل والملح مع قليل من الزيت،
2. يبسط على شكل دوائر،
3. تدهن المشوى بالزيت ويشوى اللحم قليلا من الجهتين ثم يوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة في درجة حرارة 180 درجة،
4. عند الاستواء يحفظ في خزانة ساخنة.

عين سبانيورية بصدر الديك الرومي

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

35
1 قارورة
300
200 غ
1 كيس (40 غ)
1 كيس (40 غ)
2 أكياس (40 غ)
100 غ
100 غ
1
1
-

الكمية لـ 500 طاب

17
2/1 قارورة
150
100 غ
2/1 كيس (40 غ)
2/1 كيس (40 غ)
1 كيس (40 غ)
50 غ
50 غ
0.5
0.5
-

المكونات

صدر ديك رومي
خل
بيض
كركم
زعتري مرحي
اكليل مرحي
نعناع
تابل
كروية
ثوم
فلفل شايح
ملح

طريقة الإعداد:

1. يغسل صدر الديك الرومي با لخل وينضب ثم يفرم،
2. يضاف له الثوم والنعناع والملح والتابل والكروية والكليل والزعتري الفلفل الشايح وقليل من البيض ليطماسك،
3. ييسط مقدار من لحم صدر الديك الرومي المفروم على ورق شفاف ويضاف إليه البيض المسلوق ويلف على الجانب الايمن و الجانب الايسر ثم يلف با لورق الشفاف ثم ورق الالمنيوم،





4. يوضع القليل من الماء والزيت في اطباق الفرن ويوضع بها مستحضر اللحم،
5. يطهى في الفرن لمدة 45 دقيقة في درجة حرارة 220،
6. وعند انتهاء الطهي يبرد قليلا ويقص إلى قطع،
7. ثم يوضع في أطباق ويغطى بورق صحي يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.

كعابر لحم بقرى

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

80
 4 ل
 60
 6
 3
 0,5
 2 عبة 1/5
 2 أكياس (40 غ)
 0,5
 2 أكياس
 0,2
 -

الكمية لـ 500 طاب

40
 2 ل
 30
 3
 1,5
 0,25
 عبة 1/5
 كيس (40 غ)
 0,2
 1 كيس
 0,1
 -

المكونات

لحم بقرى
 زيت
 بيض
 بصل
 معدنوس
 ثوم
 طماطم معجونة
 SAUCE
 نعناع
 فلفل شايح
 رند
 تابل
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تحضير الصلصة: طماطم معجونة وثوم وبصل وفلفل شايح ورنند،
2. يقص اللحم ثم يغسل وينضب ثم يفرم مرتين،
3. يضاف إليه الفلفل الشايح وثوم وتابل وملح ونعناع وبصل ومعدنوس وبيض،





4. يعد اللحم المفروم على شكل كوريات ذات 25 غ،
5. تطلى الأطباق بالزيت ثم تضاف كوريات اللحم وتوضع في الفرن في درجة حرارة 180° درجة لمدة 45 دقيقة،
6. تضاف لها الصلصة في منتصف الطهي،
7. توزع ساخنة بمعدل 02 كعاب لكل طالب،
8. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.

كعابر لحم صدر ديك رومي

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
50	25	صدر ديك رومي
2 ل	1 ل	زيت
2 أكياس (40 غ)	1 كيس (40 غ)	نعناع
0,5	0,25	فلفل شايح
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
60	30	بيض
3	2	زيت
2 عاب 1/5	1 علية 1/5	طماطم معجونة
2 أكياس (40 غ)	1 كيس (40 غ)	رند
0,5	0,25	ثوم
1	0,5	بصل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تحضر صا لصة: زيت وطماطم معجونة وهريسة عربي وبصل ورنند ثم تسقى وتترك للطهي،
2. يغسل صدر ديك رومي با لماء والخل ثم ينضب ويفرم،
3. يضاف له الفلفل الشايح والثوم والتابل والملح والنعناع والبصل والمعدنوس والبيض،





4. يعد صدر ديك رومي المفروم على شكل كوريات ذات 25 غ،
5. تطلّى الأطباق بالزيت ثم تضاف كوريات اللحم وتوضع في الفرن في درجة حرارة 180° درجة لمدة 45 دقيقة،
6. تضاف لها الصلصة في منتصف الطهي،
7. توزّع ساخنة بمعدل 02 كعابر لكل طالب،
8. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.

ديك رومي مشوي

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب

120
2 ل
40 غ
2 أكياس (40 غ)
2 أكياس (40 غ)
1 قارورة
-
-

الكمية لـ 500 ط لب

60
1 ل
20 غ
1 كيس (40 غ)
1 كيس (40 غ)
2/1 قارورة
-
-

المكونات

فخذ ديك رومي
زيت
فلفل أكحل
إكليل
زعتر
خل
خردل
ملح

طريقة الإعداد:

1. تنزع عظام فخذ الديك الرومي،
2. يشرح إلى شرائح ويطرح بـ batte ثم يغسل با لماء والخل وينضب،
3. يفوح با لزيت وفلفل الأكحل والإكليل و الزعتر،
4. يشوى عل المشوى التي تدهن با لزيت قبل استعما لها،
5. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.



المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
120	60	لحم علوش
2 ل	1 ل	زيت
5	3	بصل
20	10	فلفل أخضر
30	15	طماطم
3	2	معدنوس
250	120	بطاطا
2 أكياس (40 غ)	1 كيس (40 غ)	اكليل
100 غ	50 غ	كركم
50 غ	25 غ	فلفل أكحل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يقص لحم العلوش إلى قطع ثم يغسل،
2. يضاف إليه الفلفل الأكحل والملح والكركم والزيت والإكليل والبصل،
3. تنظف الخضرة: فلفل وطماطم وبطاطا،
4. يقص الفلفل والطماطم والبطاطا إلى 4 قطع،
5. يوضع اللحم في الأطباق مع إضافة قليل من الماء ويوضع في الفرن في درجة حرارة 200 درجة لمدة ساعة ثم تضاف البطاطا ثم الفلفل والطماطم،
6. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع عندها تضاف له persillade.

صدر ديك رومي مبطن Escalope pané

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
70	35	صدر ديك رومي
-	-	زيت حسب المقلاة
120	60	بيض
5	2	فريئة
50 غ	20 غ	فلفل أكحل
1 كيس (40 غ)	2/1 كيس (40 غ)	إكليل مرحي
1 كيس (40 غ)	2/1 كيس (40 غ)	زعتر مرحي
10	5	خبز جاف مرحي
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يغسل صدر الديك الرومي بلانخل وينضب ثم يقص إلى شرائح ويضاف له الملح والفلفل الأكحل والإكليل والزعتر،
2. يخفق البيض مع قليل من الملح والفلفل الأكحل،
3. توضع شرائح صدر الديك الرومي في الفريئة على الجهتين ثم في البيض المخفوق،
4. توضع ثانية في الخبز المرحي على الجهتين ثم تسطح وتقلى في زيت الساخن حوالي 150° ثم تنضب.
5. يقدم ساخنا.

فخذ ديك رومي في الفرن

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب	الكمية لـ 500 طا لب	المكونات
120	60	فخذ ديك رومي
3	1	زيت
0,5	0,25	ثوم
200 غ	100 غ	كركم
0,5	0,2	فلفل شايح
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
Garniture aromatique		
0,5	0,25	كلاهص
4	2	قارص
3	1.5	بصل جاف
12	6	جزر
1 كيس (40 غ)	½ كيس (40 غ)	رند
2 أكياس (40 غ)	1 كيس (40 غ)	إكليل
2 أكياس (40 غ)	1 كيس (40 غ)	زعتري
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يقطع فخذ الديك الرومي ويغسل بالخل وينضب،
2. يضاف له الكركم والملح والفلفل الأكل والفلفل الشايح والثوم والزيت،
3. تضاف Garniture aromatique ويخلط مع قليل من الماء،
4. يوضع في أطباق الفرن في 180° درجة لمدة ساعة ثم 220° لمدة نصف ساعة
5. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.

كوشة با لدجاج

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
200	100	دجاج
ل 10	ل 05	زيت
250	120	بطاطا
0,5	0,2	ثوم
25	12	طماطم خضراء
20	10	فلفل أخضر
2 أكياس	1 كيس	إكليل
2 أكياس (40 غ)	1 كيس (40 غ)	زعتر
200 غ	100 غ	كركم
50 غ	25 غ	فلفل أكحل
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
-	-	ملح
	Persillade	
3	1,5	معدنوس
10	5	بصل

طريقة الإعداد:

1. يزال العنق والزوائد من الدجاج ويقطع الدجاج إلى قطع ذات 170 غ وينظف با لخل وينضب.
2. تنظف وتقشر الخضرة وتقص إلى 4 قطع.

3. يضاف إلى الدجاج الثوم والكركم والفلفل الأحمر والزعتر والإكليل والملح والزيت ويوضع مع قليل من الماء في الفرن في درجة 180° لمدة حوالي ساعة والربع، في منتصف الطهي تضاف الطماطم الخضراء والفلفل.
4. يضاف الكركم والفلفل الأحمر والملح إلى البطاطا وتوضع مع قليل من الماء في الفرن في درجة 170° لمدة 45 دقيقة تسقى بمرق الدجاج jus عندما تستوي،
5. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع ويضاف persillade عند التوزيع،

دجاج في الفرن

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

200
 3
 0,5
 0,2
 2 أكياس (40 غ)
 2 أكياس (40 غ)
 0.2
 1 قارورة
 -

الكمية لـ 500 طاب

100
 1
 0,25
 0,1
 1 كيس (40 غ)
 1 كيس (40 غ)
 0.1
 2/1 قارورة
 -

Garniture aromatique

0,5
 4
 3
 12
 1 كيس (40 غ)
 2 أكياس (40 غ)
 2 أكياس (40 غ)
 -

0,25
 2
 1.5
 6
 ½ كيس (40 غ)
 1 كيس (40 غ)
 1 كيس (40 غ)
 -

المكونات

دجاج
 زيت
 ثوم
 كركم
 إكليل
 زعتر
 فلفل زينة
 خل
 ملح

كلافص
 قارص
 بصل جاف
 جزر
 رند
 إكليل
 زعتر
 ملح



طريقة الإعداد:

1. يقطع الدجاج ويغسل با لخل ثم ينضب.
2. يضاف له الكركم والملح و الفلفل الأحمر والفلفل الشايح والثوم والزيت.
3. تضاف Garniture aromatique ويخلط مع قليل من الماء،
4. يوضع في أطباق الفرن في 180° درجة لمدة ساعة ثم 220° لمدة 15 دقيقة.
5. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.

فندق الغلة

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

80

الكمية لـ 500 طا لب

40

المكونات

لحم بقري

يستعمل ثلاث خضر حسب توفرها با لسوق

بطاطا

قرع أخضر

فلفل أخضر حلو

طماطم خضرا

الباذنجان

3

3

30 للتخليط

3 علب 1/5

4 ل

حسب المقلی

1

200 غ

2 أكياس (40 غ)

1

-

1.5

2

15 للتخليط

1.5 علب 1/5

2 ل

حسب المقلی

0,5

100 غ

1 كيس (40 غ)

0,5

-

معدنوس

بصل

بيض

طماطم معجونة

زيت للطبخ

زيت للقلی

ثوم

تايل

رند

جبين مرحي

ملح



طريقة الإعداد:

1. يغسل اللحم وينضَب ثم يفرم،
 2. تنظف الخضرة ويتم إفراغها من الداخل،
 3. يقطع البصل ويذبل مع اللحم في قليل من الزيت على نار هادئة ويضاف لهما المعدنوس والملح والتابل والكر كم،
 4. يترك الخليط ليبرد قليلا ثم يضاف البيض الطازج والجبن مرحي،
 5. تحضر الصلصة المتكونة من زيت وطماطم معجونة وثوم والرند والفلفل الأحمر والتابل،
 6. تحشى الخضرة بالحشو الجاهز وتوضع في أطباق الفرن،
 7. تسقى بالصلصة وتوضع للطهي لمدة 45 دقيقة في درجة حرارة 180° درجة.
 8. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.
- ملاحظة:

- * تستعمل ثلاث خضرة من بين الخمسة حسب الفصل،
- * بالنسبة إلى البطاطا تقلى قبل الحشو،
- * بالنسبة إلى الباذنجان يفرغ ويسلق قبل الحشو.



دولمة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

30
 60 بيضة
 5 ل
 3
 40
 3
 2
 2
 200 غ
 2 علب 1/5
 0,5
 1 كيس (40 غ)
 -

الكمية لـ 500 طاب

15
 30 بيضة
 2 ل
 1,5
 20
 1,5
 1
 1
 100 غ
 1 علية 1/5
 0,2
 ½ كيس (40 غ)
 -

المكونات

لحم بقري
 بيض
 زيت
 أرز
 كرمب
 معدنوس
 بصل
 جبن مرحي
 تايل
 طماطم معجونة
 ثوم
 رند
 ملح

طريقة الإعداد:

1. يغسل اللحم وينضج ثم يفرم،
2. يغسل المعدنوس والبصل ويقطعان،
3. يذبل اللحم والمعدنوس والبصل مع التايل والملح،

4. يسلق الأرز ثم يضاف إليه الخليط مع البيض وجبن مريح،
5. يسلق الكرنب كاملا مع الرند (demi cuisson) ثم يورق ويوضع فوق ورق صحي ذي الاستعمال الواحد للحد من الماء الموجود به،
6. يوضع الخليط في ورقة الكرنب ويرصف في أطباق ثم يطهى في الفرن وفي منتصف الطهي يستقى با لصا لصة الجاهزة المتكونة من زيت وطماطم معجونة وهريسة عربي وبصل ورنند،
7. يحفظ في خزانة ساخنة إلى حين التوزيع.

قلاية بصدر الديك الرومي

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
70	35	صدر ديك رومي
5 ل	2 ل	زيت
1 علبه 1/5	2/1 علبه 1/5	طماطم معجونة
0,5	0.250	فلفل شايح
200 غ	100 غ	كركم
0,5	0,2	نشاء
-	-	ملح
0.3	0.2	ثوم
1 قارورة	2/1 قارورة	خل
	(persillade)	
3	2	معدنوس
10	5	بصل

طريقة الإعداد:

1. يقطع صدر الديك الرومي مكعبات ويغسل بالخل وينضب ثم يقلب مع البصل في الزيت والثوم،
2. يضاف الطماطم والفلفل الشايح والكركم والملح،
3. يمرق ويترك للطهي،
4. في آخر الطهي يضاف نشاء محلول في الماء بارد ويصفى ويخلط بسرعة،
5. عند التوزيع تضاف persillade.
6. توزع ساخنة.





السماك

سمك مقلي

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
150	75	سمكة كاملة
160	80	أو سمك قطع (حجم كبير)
-	-	زيت حسب المقلاة
200 غ	100 غ	كمون
8	4	فريضة
10	5	قارص
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف السمك ويغسل،
2. يضاف له الملح والكمون ثم يلف في الفريضة،
3. يقلى السمك،
4. يوزع ساخنا مع قطعة قارص.



سمك مشوي

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب

150
2 ل
200 غ
10
-

الكمية لـ 500 ط لب

75
1 ل
100 غ
5
-

المكونات

سمكة كاملة
زيت
كمون
قارص
ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف السمك ويغسل،
2. يضاف له الملح والكمون وقليل من الزيت،
3. يشوى السمك على المشوى قليلا من الجهتين،
4. تفرش القليل من الخضر الورقية على الأطباق ويوضع السمك ويطهى في درجة حرارة 180° درجة مدة 30 دقيقة،
5. توزع قطعة قارص مع السمك.

كبكابو با لبلميت BONITE

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
160*	80*	سمك (يوزع قطع)
ل 5	ل 2.5	زيت
2 علب 1/5	1 علب 1/5	طماطم معجونة
0,5	0,25	فلفل شايح
200 غ	100 غ	كمون
0,5	0,2	ثوم
2 علب 1/5	1 علب 1/5	كبار
5	2	ليمون
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف السمك ويغسل،
 2. يغسل الكبار والليمون في ماء ساخن،
 3. يضاف للسمك الطماطم والكمون والملح والهريسة العربي والكبار والليمون والقليل من الزيت ثم يمرق،
 4. توضع في أطباق الفرن وتطهى في درجة حرارة 180° درجة لمدة ساعة.
- ملاحظة: *باعتبار حذف رؤوس السمك.



سمك في الفرن

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب

150
160
3 ل
0,5
0,2
1 علبـة 1/5
5
-

الكمية لـ 500 ط لب

75
80
1.5 ل
0,25
0,1
2/1 علبـة 1/5
3
-

المكونات

سمكة كاملة
أو سمك كبير الحجم
زيت
ثوم
كمون
كبار
قارص
ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف السمك ويغسل،
2. يضاف له الثوم والكمون والملح والقليل من الزيت وكبار،
3. تضاف قطع من القارص *rondelle* ويوضع في الفرن .

البيض

املات با لمعدنوس Omelette au persil

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب	الكمية لـ 500 طا لب	المكونات
1500	750	بيض
3	1,5	معدنوس
ل 5	ل 2.5	زيت
غ 50	غ 20	فلفل أكحل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يوضع البيض في كساكيس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضب،
2. يفرز المعدنوس وينظف ويطهر ويقطع جيدا،
3. يكسر البيض ويخلط مع المعدنوس والملح والفلفل الأكحل،
4. تدهن المقلية بالزيت sauteuse ويوضع فيها الخليط وتحرك ثم يتم لفها وتقص إلى قطع متساوية.
5. تقدم ساخنة.



املات تن

المكونات

الكمية لـ 1000 طالب

1500
3 ل
2 علب
50 غ
-

الكمية لـ 500 طالب

750
1.5 ل
1 علبة
20 غ
-

المكونات

بيض
زيت
تن
فلفل أكحل
ملح

طريقة الإعداد:

1. يوضع البيض في كساكيس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضج،
2. يكسر البيض ويخلط مع الملح والفلفل الأكحل والتن،
3. تدهن المقلية بالزيت sauteuse ويوضع فيها الخليط وتحرك ثم يتم لفها وتقص إلى قطع متساوية.
4. تقدم ساخنة.

املات Omelette

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1500
50 غ
3 ل
-

الكمية لـ 500 طاب

750
20 غ
1.5 ل
-

المكونات

بيض
فلفل أكحل
زيت
ملح

طريقة الإعداد:

1. يوضع البيض في كساييس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضب،
2. يكسر البيض ويخلط مع المعدنوس والملح والفلفل الأكحل،
3. تدهن المقلية با لزيت sauteuse ويوضع فيها الخليط وتحرك ثم يتم لفها وتقص إلى قطع متساوية.
4. تقدم ساخنة.



املات با لجبن Omelette au fromage

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1500
3
ل 1
50 غ
-

الكمية لـ 500 طاب

750
1.5
ل 0.5
20 غ
-

المكونات

بيض
جبين
زيت
فلفل أكحل
ملح

طريقة الإعداد:

1. يوضع البيض في كساكيس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضج،
2. يكسر البيض ويخلط مع الملح والفلفل الأكحل والجبن،
3. تدهن المقلية بالزيت sauteuse ويوضع فيها الخليط وتحرك ثم يتم لفها وتقص إلى قطع متساوية.
4. تقدم ساخنة.

صواب فاطمة في الفرن

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

51 كيس 10 (ورقات)
 1 ل
 3
 10
 90 مسلوقة + 90 للتخليط
 2
 2 علب 2/5
 2/1 علب 1/5
 4

الكمية لـ 500 طاب

26 كيس 10 (ورقات)
 0.5 ل
 1,5
 5
 45 مسلوقة + 45 للتخليط
 1
 2/5 علب
 4/1 علب 1/5
 2

المكونات

ملسوقة
 زيت
 معدنوس
 بطاطا
 بيض
 جبن مرحي
 تن
 كبار
 بصل

طريقة الإعداد:

1. يغسل المعدنوس والبصل ويظهر ويقص جيدا ويذبل،
2. يوضع البيض في كساكيس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضب،
3. تقسم ورقة الملسوقة إلى نصفين،
4. يذبل البصل والمعدنوس ويضاف له الجبن والتن والكبار والبيض المسلوقة والنيء،
5. يوضع الحشو في الملسوقة وتلف،
6. توضع الصواب في أطباق مدهونة بالزيت ثم تدهن بالزبدة من فوق وتوضع في 160° درجة حوالي 20 دقيقة،
7. تقدم ساخنة.



أملاّت اسبانية Omelette espagnole

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1500
10
10
4
1
3 ل
50 غ
-

الكمية لـ 500 طاب

750
4
5
2
0,5
1.5 ل
20 غ
-

المكونات

بيض
طماطم خضراء
فلفل أخضر
بصل
جبين مرحي
زيت
فلفل أكحل
ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرة وتطهر،
2. يقص الفلفل والطماطم والبصل نصف دوائر،
3. تذبل الخضرة في الزيت،
4. يوضع البيض في كساييس ثم يغسل ثم يطهّر ثم ينضب،
5. يخلط البيض والملح والفلفل الأكحل والجبين،
6. تدهن المقلى با لزيّت sauteuse ويوضع فيها الخليط وتحرك وقبل اللف توضع الخضرة المذبلة وتلف الأملاّت،
7. تقدم ساخنة.

طاجين معدنوس با لدجاج

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
20	10	دجاج
قليل	قليل	خل
150 مسلوق + 1050 مخفوق	80 مسلوق + 520 مخفوق	بيض
2	1	جبين مرحي
5 ل	2 ل	زيت
3	2	معدنوس
0,2	0,1	كركم
50 غ	20 غ	فلفل أكحل
-	-	ملح

Garniture aromatique

البصل والجزر والكلافس والرند والإكليل غير مقصوص

طريقة الإعداد:

1. ينظف المعدنوس ويذبل،
2. يوضع البيض في كساكيس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضج،
3. ينظف الدجاج ويغسل بالخل،
4. يسلق في الماء والكركم والفلفل الأكحل كعب (والبصل والجزر والكلافس والرند والإكليل غير مقصوص)،

5. تنزع عظام الدجاج بعدما يبرد ويفتت ويضاف له الكركم والفلفل الأحمر والملح ثم يخلط مع الجبن والمعدنوس المذبل والبيض المسلوق والبيض النيء مخفوقاً،
6. يوضع الخليط في أطباق مفروشة بورق طهي cuisson papier في درجة 150° لمدة حوالي 25 دقيقة ثم في 180° حوالي 15 دقيقة،
7. يقدم ساخناً أو بارداً.

طاجين سبناخ

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
10	5	لحم بقري
3 ل	2 ل	زيت
40	20	سبناخ
150 مسلوق + 1050 للتخليط	80 مسلوق + 520 للتخليط	بيض
2	1	جين مرحي
0,05	0,02	تابل
2	1	بصل
4	2	قوتة
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. ينظف السبناخ وينضّب ثم يفور cuisson à la vapeur وبعد أن يبرد يزال منه الماء،
2. أو ينظف ويقص en julienne،
3. يوضع البيض في كساكيس ثم يغسل ثم يطهّر ثم ينضّب،
4. يقطع اللحم ويغسل وينضّب ثم يفرم،
5. يقلى اللحم المفروم مع الزيت والبصل والتابل والملح،
6. يبرد ثم يضاف له السبناخ (1) أو (2) واللحم المفروم والجين والقوتة والبيض والملح،
7. يوضع الخليط في أطباق مفروشة بورق طهي papier cuisson في درجة 150° لمدة حوالي 25 دقيقة ثم في 180° حوالي 20 دقيقة،
8. يقدم ساخناً أو بارداً.



طاجين سلاطة مشوية

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
25	12	فلفل أخضر
20	10	طماطم خضراء
0,1	0,05	كروية
200 مسلوق + 1000 مخفوق	100 مسلوق + 500 مخفوق	بيض
30 غ	10 غ	فلفل أكحل
5 ل	2 ل	زيت
3	1,5	جبين
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظيف الخضرة،
2. يوضع البيض في كساكيس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضب،
3. تشوى الخضرة ثم يضاف لها الزيت والكروية،
4. تخلط السلاطة المشوية ثم يضاف البيض والجبين والفلفل الأكحل والملح،
5. توضع في أطباق مفروشة بورق طهي papier cuisson ويطهى في الفرن في درجة 150° لمدة حوالي 25 دقيقة ثم في 180° حوالي 15 دقيقة،
6. يقدم ساخنا أو باردا.

طاجين ورقة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
10	5	فريينة
2,5	1,2	زبدة
150 مسلوق + 850 مخفوق	100 مسلوق + 400 مخفوق	بيض
15	7	دجاج صدر
1 قارورة	1/2 قارورة	خل
1	0,5	بصل
1 ل	0.5 ل	زيت
2 علب 2/5	1 علب 2/5	تن
2	1	جين
100 غ	50 غ	كركم
50 غ	20 غ	فلفل أكحل
1	0.5	نشاء
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. تخلط الفريينة والزبدة الذائبة وقليل من النشاء والملح والماء الدافئ وتعجن جيدا وتترك لمدة 20 دقيقة على الأقل،
2. ينظف الدجاج ويغسل بالخل،
3. يوضع البيض في كساييس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضب،

4. يقص مكعبات صغيرة ويقلى في القليل من البصل والكرام و الزيت ويمرق با لقليل من الماء ويترك للطهي،
5. يبرد الدجاج ويتم تفتيته ثم يضاف له البيض المسلوق مبشورا والتن والجبن الكرام والفلفل الأكل والملح والبيض النيء مخفوقا،
6. تطرح العجين بالقلقال باستعمال النشاء،
7. توضع في أطباق يتم رشها بالفرينة ثم تفرش الطبقة الاولى من العجين ويوضع الخليط ويغطي بطبقة أخرى من العجين غير سميكة (فوق الخليط) ويدهن بأصفر البيض مخفوقا والقليل من الزبدة الذائبة،
8. ويطهى في الفرن في درجة 150° لمدة حوالي 25 دقيقة ثم في 180° حوالي 25 دقيقة،
9. يقدم ساخنا أو باردا.

مقرونة مجمرة في الفرن Pâte au four

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

2 ل
5
60
10
2
-
2
2
-
10
5
30 حليب و 30 ماء
2 كعبة
50 غ

الكمية لـ 500 طاب

1 ل
2
30
5
1
-
1
1
-
Sauce béchamel
5
2.5
15 حليب و 15 ماء
1 كعبة
20 غ

المكونات

زيت
مقرونة
لحم بقري
جزر
كلافص
بصل
جبين مرجي
جبين موتزاريلا
ملح
فرينة
زبدة
حليب
جوز الطيب
فلغل أكحل



طريقة الإعداد:

1. تحضير صلصة البشامال: زبدة مع فارينة ويضاف الحليب (إذا IOUX ساخنا يستعمل الحليب باردا وإذا IOUX باردا يستعمل الحليب ساخنا)،
2. تحضر صا لصة بولوناز،
3. تسلق المقرونة نصف طهي،
4. تضع في الاطباق الفرن وتسقى،
5. يضاف الجبن عند الاستواء،
6. تسلق المقرونة نصف طهي،
7. يضاف الفلفل الأكل والكركم،
8. يوضع البيض في كساكيس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضب،
9. يوضع الخليط في أطباق مفروشة بورق طهي papier cuisson ويسكب عليه صا لصة البشامال وفي منتصف الطهي يضاف جبن المتزاريللا،
10. يقدم ساخنا أو باردا.

طاجين ملسوقة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
20 أكياس ذات 10 أوراق	10 أكياس ذات 10 أوراق	ملسوقة
20	10	دجاج صدر
1 ل	0.5 ل	زيت
150 مسلوقة + 850 مخفوق	100 مسلوقة + 400 مخفوق	بيض
2	1	جبين
1	0,5	بصل
50 غ	20 غ	فلفل أكحل
2	1	زبدة
100 غ	50 غ	كركم
1 قارورة	1/2 قارورة	خل
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. يوضع البيض في كساييس ثم يغسل ثم يطهر ثم ينضب،
2. ينظف الدجاج ويغسل بالخل،
3. يقص قطع ويقلى في القليل من البصل والكركم والزيت ويمرق بالقليل من الماء ويترك للطهي،
4. يبرد الدجاج ويفتت ويضاف له البيض المسلوقة مبشورا والجبن وقليل من الكركم والفلفل الأكحل والملح ثم يضاف البيض النيء مخفوقا،

5. تدهن أطباق الأفران بالزبدة،
6. تفرش الطبقة الأولى من الملسوقة ويوضع الخليط ثم يغطى بطبقة من الملسوقة فوق الخليط وتدهن بأصفر البيض ثم تدهن بالزبدة،
7. تطهى في الفرن في درجة 150° لمدة حوالي 20 دقيقة ثم في 180° حوالي 20 دقيقة،
8. يقدم ساخناً أو بارداً.



كسكروت

كسكروت بصدر الديك الرومي

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1000
 50
 1 قارورة
 30
 20
 10
 10 ل
 4 علب 2/5
 4 علب 1/5
 -

الكمية لـ 500 طاب

500
 25
 1/2 قارورة
 15
 10
 5
 5 ل
 2 علب 2/5
 2 علب 1/5
 -

المكونات

خبز خاص بالكسكروت
 صدر ديك رومي
 خل
 جزر مبشور
 خس
 بصل
 زيت
 هريسة
 زيتون
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تفرز الخضرة وتغسل وتطهر،
2. يبشر الجزر ويقص الخس والبصل،
3. يشوى صدر ديك رومي ويقص مستطيلات،
4. يدهن الخبز بالهريسة المحلولة في الزيت تضاف السلطة مع الزيتون و صدر الديك الرومي،
5. يلف في ورق صحي ويوضع في الخزانة المبردة إلى حين التوزيع.



المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1000
10 ل
30
8
30
40
20
4 علب 2/5
18 علب 2/5
4 علب 1/5
-

الكمية لـ 500 طاب

500
5 ل
15
4
15
20
10
2 علب 2/5
9 علب 2/5
1 علب 1/5
-

المكونات

خبز خاص بالكسكروت
زيت
خس
كريمب أحمر
أو جزر
فقوس
بصل
هريسة
تن
زيتون
ملح

طريقة الإعداد:

1. تفرز الخضرة وتغسل وتطهر،
2. تحضر السلطة،
3. يدهن الخبز بالهريسة المحلولة في الزيت،
4. تضاف السلطة مع الزيتون والتن ويلف بورق صحي ويوضع في الخزانة المبردة إلى حين التوزيع.

كسكروت بصدر الديك الرومي مبطن

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1000
 40
 1 قارورة
 100
 5
 50 غ
 1 كيس (40 غ)
 1 كيس (40 غ)
 10
 -
 100
 70
 4 علب 1/5
 5
 10
 10 ل
 4 علب 2/5
 4 علب 1/5
 1 قارورة
 -

الكمية لـ 500 طاب

500
 20
 1/2 قارورة
 50
 2
 20 غ
 1/2 كيس (40 غ)
 1/2 كيس (40 غ)
 5
 -
 50
 35
 2 علب 1/5
 2.5
 5
 5 ل
 2 علب 2/5
 2 علب 1/5
 1/2 قارورة
 -

المكونات

خبز خاص بالكسكروت
 صدر ديك رومي
 خل
 بيض
 فرينة
 فلفل أكحل
 إكليل مرجي
 زعتر مرجي
 خبز جاف مرجي
 زيت حسب المقلّي
 جزر مبشور
 بطاطا
 جلبانة
 معدنوس
 بصل
 زيت
 هريسة
 زيتون
 خل
 ملح



طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا بقشرتها با لماء الجاري لإزالة الأتربة ثم تقشر بآلة تقشير الخضضر ثم تغسل با لماء الجاري وينزع منها الشوائب، ثم تقطع مكعبات متوسطة الحجم،
2. توضع المكعبات في الماء البارد مع قليل من الملح على النار،
3. عند غليان الماء يضاف الخل للحفاظ على تماسك قطع البطاطا،
4. توضع في كسكاس تحت ماء بارد جاري لتبريدها،
5. يقلم الجزر ويغسل ويقشر في آلة تقشير الخضضر ثم يقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم يوضع في الماء البارد مع قليل من الملح للطهي،
6. تغسل الجلبانة وتوضع في الماء الساخن للطهي لبضع دقائق،
7. تخلط جميع المكونات مع بعضها بعد أن تبرد،
8. تضاف لها sauce vinaigrette ثم persillade والزيتون (اختياري)،
9. يغسل صدر الديك الرومي بالخل وينضب ثم يقص إلى شرائح ويضاف له الملح والفلفل الأسود والإكليل والزعتر،
10. يخفق البيض مع قليل من الملح والفلفل الأسود،
11. توضع شرائح صدر الديك الرومي في الفريانة على الجهتين ثم في البيض المخفوق،
12. توضع ثانية في الخبز المرحي على الجهتين ثم تسطح وتقل في زيت الساخن حوالي 150° ثم تنضب،
13. يدهن الخبز بالهريسة المحلولة في الزيت تضاف السلاطة مع الزيتون و صدر الديك الرومي المبطن،
14. يلف في ورق صحي ويوضع في الخزانة المبردة إلى حين التوزيع.

كسكروت كفتاجي

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1000
15
25
25
250
5
10
2 علب 2/5
4 علب 1/5
150
-
-

الكمية لـ 500 طاب

500
7
12
12
125
2,5
5
1 علب 2/5
2 علب 1/5
75
-
-

المكونات

خبز خاص بالكسكروت
طماطم خضراء
فلفل أخضر
قرع أحمر
بطاطا
معدنوس
بصل
هريسة
زيتون
بيض
زيت حسب المقلاة
ملح

طريقة الإعداد:

1. تفرز الخضرة وتنظف ويطهر المعدنوس،
2. تقشر البطاطا والقرع،
3. تقص الطماطم على قسمين،
4. تغلى كل أنواع الخضرة والبيض،





5. تقطع (تسطر) الخضر والبيض ويضاف إليها الهريسة والكروية والتابل والملح،
6. يدهن الخبز بالهريسة المحلولة في الزيت يضاف الكفتاجي مع الزيتون ويلف في ورق صحي وتضاف persillade،
7. يوضع في الخزانة المبردة إلى حين التوزيع.

كسكروت بلحم بقري

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

1000
 80
 2 ل
 1 قارورة
 4
 30
 20
 10
 10 ل
 2 علب 2/5
 4 علب 1/5
 0.050
 0.040
 0.1
 0.500
 2 أكياس (40 غ)
 -

الكمية لـ 500 طاب

500
 40
 1 ل
 1/2 قارورة
 2
 15
 10
 5
 5 ل
 2 علب 2/5
 2 علب 1/5
 0.025
 0.020
 0.050
 0.250
 1 كيس (40 غ)
 -

المكونات

خبز خاص بالكسكروت
 لحم بقري
 زيت
 خل
 بصل
 جزر مبشور
 خس
 بصل
 زيت
 هريسة
 زيتون
 تابل
 فلفل أحمر
 كركم
 ثوم
 اكليل
 ملح





طريقة الإعداد:

1. تفرز الخضرة وتغسل وتطهر،
2. يبشر الجزر ويقص الخس والبصل،
3. يقطع اللحم الى مكعبات،
في ورق صحي وتضاف persillade،
4. يقلى اللحم والبصل والزيت ويضاف اليهم الثوم والكرام والتابل والفلفل الأكل والملح
وإكليل ويمرق ويترك للطهي،
5. يدهن الخبز بالهريسة المحلولة في الزيت تضاف السلاطة مع الزيتون ومكعبات لحم بقري،
6. يلف في ورق صحي ويوضع في الخزانة المبردة إلى حين التوزيع.



مرفقات



بطاطا بولونجار

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

250
 3
 20 ل
 10
 04
 50 غ
 1
 -

الكمية لـ 500 طا لب

125
 1.5
 10 ل
 5
 02
 20 غ
 1
 -

المكونات

بطاطا
 زبدة
 حليب
 بصل
 جبن مرحي
 فلفل أكحل
 جوز الطيب
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا وتقشر في آلة تقشير الخضار ثم تغسل وتقص إلى دوائر،
2. يخلط الحليب والفلفل أكحل والبصل والزبدة والملح ونصف الكمية الجبن،
3. توضع البطاطا في أطباق ويسكب عليها الخليط وتوضع في الفرن في 180° درجة حوالي 35 دقيقة
4. ويضاف لها الجبن المرحي في منتصف الطهي،
تقدم ساخنة.



بطاطا ريسولي

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

250
4
3
10
-
50 غ
-

الكمية لـ 500 طا لب

125
2
1.5
5
-
20 غ
-

المكونات

بطاطا
زبدة
معدنوس
بصل
زيت حسب المقلى
فلفل أكحل
ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا وتقشر في آلة تقشير البطاطا،
2. تغسل وتقص مربعات كبيرة،
3. تسلق في الماء والقليل من الملح (نصف طهي)،
4. تصفى من الماء،
5. تقلى في زيت ساخن،
6. ثم توضع في اطباق با لفرن،
7. تضاف إليها الزبدة والفلفل أكحل والملح،
8. توضع في الفرن في درجة حرارة 180 درجة،
9. عند توزيعها يضاف إليها المعدنوس والبصل مقصوصان جيدا persillade،
10. توزع ساخنة.

تسطيرة

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

60
 40
 حسب المقلّي
 1000
 5
 10
 1 علبة 2/5
 100 غ
 100 غ
 0.05
 -

الكمية لـ 500 طاب

30
 20
 حسب المقلّي
 500
 2
 5
 2/1 علبة 2/5
 50 غ
 50 غ
 0.025
 -

المكونات

فلفل أخضر
 طماطم خضراء
 زيت حسب المقلّي
 بيض
 معدنوس
 بصل
 هريسة
 كروية
 تابل
 فلفل أكحل
 ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظيف الخضّر،
2. يقص الفلفل والطماطم إلى نصفين
3. يقلّي الطماطم والفلفل والبيض،
4. تقطع الخضّر والبيض (تسطير) ويضاف إليها الهريسة والكروية والتابل والملح والفلفل الأكحل،
5. تضاف لها persillade،
6. تقدم ساخنة.



المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

120
-
80
60
20
2
5
2
50 غ
-

الكمية لـ 500 طا لب

60
-
40
30
10
1
2.5
1
20 غ
-

المكونات

بطاطا
زيت حسب المقلاة
جزر
لفت
بصل
ثوم
معدنوس
زبدة
فلفل اكحل
ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا والجزر واللفت و ثم تقشر في آلة تقشير الخضرة ثم تغسل ثم تقص على شكل مستطيلات،
2. يسلق الجزر واللفت في الماء والملح،
3. تقلى البطاطا (demi cuisson)،
4. ينظف المعدنوس والبصل ويقصان *finement haché*،
5. يذبل الثوم والبصل في الزبدة في *sauteuse*،
6. يضاف الجزر ثم اللفت ثم البطاطا ثم المعدنوس ويتم تغليبها،
7. تقدم ساخنة.

كفتاجي

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

100
50
50
4
5
10
-
500
2 علب 2/5
100 غ
100 غ
-

الكمية لـ 500 طا لب

50
25
30
20
3
5
-
250
1 علب 2/5
50 غ
50 غ
-

المكونات

بطاطا
قرع أحمر
فلفل أخضر
طماطم خضراء
معدنوس
بصل
زيت حسب المقلّي
بيض
هريسة
كوية
تابل
ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف وتقشر الخضرة،
2. تقص البطاطا والقرع مكعبات صغيرة،
3. تقص الطماطم إلى نصفين،
4. تقلى كل الخضرة ثم يقلى البيض،
5. تقطع (تسطّر) الخضرة والبيض ويضاف إليها الهريسة والكروية والتابل والملح،
6. يضاف لها persillade،
7. يقدم ساخنا.



جردينيار

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

70
70
4 علب 1/5
20
50
20
2
5
2
50 غ
-

الكمية لـ 500 طاب

35
35
2 علب 1/5
10
25
10
1
2,5
1
20 غ
-

المكونات

بطاطا
جزر
جلبانة
لوبيية خضراء
لفت
بصل
ثوم
معدنوس
زبدة
فلفل أكحل
ملح

طريقة الإعداد:

1. تنظف الخضرة وتغسل وتغسل ثم تقص على شكل مستطيلات،
2. يسلق اللفت والجزر في الماء البارد والملح،
3. تسلق اللوبيا الخضراء في ماء يغلي،
4. تقلى البطاطا (Demi cuisson)،
5. ينظف المعدنوس والبصل ويقصان جيدا (finement hachée)،
6. توضع الزبدة والثوم والبصل في المقلاة sauteuse،
7. يضاف اللفت والجزر والبطاطا واللوبيا الخضراء والجلبانة ثم المعدنوس ثم تقلب،
8. تقدم ساخنة.

شكشوكة بقرع الأخضر

المكونات

الكمية لـ 1000 طا لب

30
 40
 80
 20
 6 ل
 1 عبة 1/5
 0,5
 100 غ
 100 غ
 1
 -

الكمية لـ 500 طا لب

15
 20
 40
 10
 3 ل
 2/1 عبة 1/5
 0,25
 50 غ
 50 غ
 0,5
 -

المكونات

طماطم خضراء
 فلفل أخضر
 قرع أخضر
 بصل
 زيت
 طماطم معجونة
 ثوم
 تابل
 كوية
 فلفل شايح
 ملح

طريقة الإعداد:

1. يغسل القرع الأخضر والطماطم والفلفل ويقص إلى مكعبات والفلفل إلى دوائر،
2. تغلى الطماطم المعجونة والطماطم الخضراء والبصل ثم تضاف لها الهريسة العربي والتابل والكروية وتمرق يضاف القرع والفلفل،
3. تقدم ساخنة.



شكشوكة نابلية

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب	الكمية لـ 500 طاب	المكونات
60	30	طماطم خضراء
50	25	فلفل أخضر
20	10	بصل
5 ل	2.5 ل	زيت
1 علبه	2/1 علبه	طماطم معجونة
0,5	0,25	ثوم
100 غ	50 غ	كروية
1	0,5	فلفل شايح
1000	500	بيض
-	-	ملح

طريقة الإعداد:

1. غسل البطاطا وتقسيرها في آلة تقشير الخضضر،
2. غسل الخضضر،
3. قص البطاطا والطماطم والفلفل مكعبات صغيرة،
4. تقلى الطماطم المعجونة والخضراء والهريسة العربي، يضاف لها الملح والكروية ثم تمرق،
5. تضاف البطاطا عند الغليان وفي مرحلة ثانية يضاف والفلفل الأخضر،
6. عند الانتهاء من الطهي يضاف البيض،
7. تقدم ساخنة.

صا لصة مع بطاطا مقلية

المكونات

الكمية لـ 1000 ط لب	الكمية لـ 500 ط لب	المكونات
4 علب 1/5	2 علب 1/5	طماطم معجونة
10	5	طماطم خضراء
5 ل	2 ل	زيت
1	0.5	ثوم
100 غ	50 غ	كروية
100 غ	50 غ	تابل
250	125	بطاطا
حسب المقلاة	حسب المقلاة	زيت
-	-	ملح

Bouquet garni : بصل + جزر + كالهفص ...

طريقة الإعداد:

1. تنظف وتغسل الطماطم الخضراء وترحي،
2. تقلى الطماطم المعجونة والطماطم الخضراء والبصل والثوم والزيت ويضاف لها الكروية والتابل والملح وتمرق ثم يضاف garni Bouquet وتترك للطهي،
3. تغسل البطاطا وتقسر في آلة تقشير الخضرة ثم تغسل وتقص على شكل مستطيلات وتقلي في الزيت على مرحلتين،
4. توزع كل على حدة ساخنة.

شكشوكة نيسواز Ratatouille

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

40
40
40
40
10
حسب المقلاة
1 1/5 علبة
1
100 غ
100 غ
100 غ
0,5
-

الكمية لـ 500 طاب

20
20
20
20
5
حسب المقلاة
2/1 1/5 علبة
0,5
50 غ
50 غ
50 غ
0,25
-

المكونات

طماطم خضراء
فلفل أخضر
قرع أخضر
بادنجان
بصل
زيت
طماطم معجونة
ثوم
تابل
كروية
كركم
فلفل شايح
ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل الخضرو تقص مكعبات،
2. تقلى الباذنجان،
3. تطهى الخضرفي المقلاة sauteuse مع البصل والزيت والثوم والطماطم المعجونة والفلفل الشايح ويضاف لها الباذنجان المقلي ثم تمرق وتترك للطهي،
4. تقدم ساخنة.

عجة با لبطا

المكونات

الكمية لـ 1000 طاب

100
3 عب 1/5
25
30
10 ل
300 بيضة
1,5
1
300 غ
50 غ
-

الكمية لـ 500 طاب

50
1 عب و نصف 1/5
12
15
5 ل
150 بيضة
0,75
0.5
150 غ
25 غ
-

المكونات

بطاطا
طماطم معجونة
طماطم خضراء
فلفل اخضر
زيت
بيض
ثوم
فلفل شايح
كروية
فلفل أكحل
ملح

طريقة الإعداد:

1. تغسل البطاطا وتقسير في آلة تقشير الخضرة،
2. تغسل الخضرة،
3. تقص البطاطا والطماطم والفلفل مكعبات صغيرة،
4. تقلى الطماطم معجونة والثوم والفلفل الشايح ويضاف لها با لملح والكروية ثم تمرق،
5. عند الانتهاء من الطهي يضاف البيض،
6. تقدم ساخنة.



أنجز هذا الدليل من قبل فريق يتكون من الأعضاء الآتي ذكرهم:

إشراف وتنسيق:

* السيد حسن فري : مدير عام ديوان الخدمات الجامعية للشمال

إعداد وصياغة :

* الأنسة أسماء بن الشيخ : فني سام أول للصحة با لديوان الخدمات الجامعية للشمال

* السيدة سلوى بوبكر: فني سام رئيس للصحة با لديوان الخدمات الجامعية للشمال

رئيس مصلحة السكن الجامعي والتغذية وحفظ الصحة

* السيد أيمن بن عاشور: فني سام أول للصحة با لديوان الخدمات الجامعية للشمال

* السيد سعيد التليلي : فني سام أول للصحة با لحي الجامعي بن عروس

* السيد محمد صالح الشعبوني : رئيس طباطخين با لحي الجامعي الحدائق

* السيد عبد اللطيف الحميدي : رئيس طباطخين بمطعم الجامعي با لقطب التكنولوجي بيرج السدرية

* السيد سفيان الجليدي : رئيس طباطخين با لمطعم الجامعي المروج

* السيد سليم الحكيمي : طباطخين بمطعم المركب الجامعي بالمنار

* السيد محمد العباسي : طباطخين بمطعم الجامعي بناابل

قراءة ومراجعة:

* السيد شكري العكرمي : مدير الخدمات الجامعية

* السيدة هالة الهمامي : كاهية مدير السكن الجامعي والتغذية وحفظ الصحة والتنشيط الثقافي والرياضي والتعاون الدولي

تصميم:

* الأنسة خلود قلالة: طالبة سنة ثالثة تصميم صورة

شكر لكافة مديري المطاعم الجامعية با لشمال وللغنيين السامين للصحة ورؤساء الطباطخين والطباطخين وللجمعية التونسية للإطعام

الجامعي لمساهماتهم بإبداء رأيهم في هذا العمل.

جوان 2018