Farhitas poulet

**Les ingrédients**

**Les étapes :**

Poulet farci aux épinards olives

**Les ingrédients**

* Poulet
* Skin jbir
* Pincée de sel
* Vinaigre
* 1 cuillère moutarde
* 7 Gousses d’ail
* Kharkoun
* Pincée de poivre
* Zaafran
* Citron
* 1 Gc huile d'olive
* 1 ognon
* 1 tomate
* Pincée de cumin
* Tahmira
* Pincée de poivre
* Kasbour et maadnous
* Citron confit
* Olive
* 1 Pc sauce pesto
* Epinards

**Les étapes :**

* Laver poulet avec skin jbir; citron; sel; ou vinaigre et nettoyer égoutter
* Charloula poulet 1 cuillère moutarde; 6 ail; skin jbir; kharkoun; poivre; zaafran; 2 Gc citron; et 1 Gc huile d'olive
* Mettre dans le poulet et laisser 1 h
* Farce: 1 ognon; sauté dans une poile avec 1pc d’huile
* Rajouter 1 tomate coupé en dé + 1 gousse d'ail+ cumin; tahmira; skin jbir; poivre; kasbour et maadnous; citron confit coupe petit; olive coupe petit; 1pc sauce pesto; 1 peu de pikant
* Rajouter épinards jusqu'a tchhar
* Mettre farce dans le poulet et mettre au four 40 min (mettre papier alu et cuisson)
* Puis Thamar

Tarte poulet champignon

**Les ingrédients :**

**Les étapes :**

Nugget de poisson fritte au four

**Les ingrédients :**

* 2 à 3 œufs
* 600 g d’escalope de poulet (des blancs / filets de poulet)
* 1 oignon
* 1 cuillère de farine pois chiche
* De la chapelure pour la panure (blé, maïs)
* De l’huile de friture
* Pincée de sel

**Les étapes :**

Poulet sauce champignon