

## JOUR 1

### SUHOOR - OEUFS BROUILLÉS AUX BAIES

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco (pour la cuisson des oeufs)
- 2 oeufs, battus (ou remplacés par 1 poitrine de dinde fumée sans nitrate)
- Sel de l'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu
- 1 tasse de baies mélangées
- Yaourt grec

**INSTRUCTIONS:** Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les oeufs et brouiller à votre goût; Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servir avec les baies.

### IFTAR - SOUPE AU POULET

Soupe de poulet est un début parfait pour un repas du soir Ramadan Ifat. En dehors du ramadan, la soupe ferait une excellente entrée familiale surtout si vous avez des restes de bouillon de poulet et de viande de poitrine.

- 1 livre de morceaux de poulet
- 2 oignons moyens - râpés
- 1/3 tasse de vermicelle
- 1/3 tasse de pois chiches en conserve (si vous utilisez des pois chiches séchés, ils doivent être trempés dans l'eau pendant la nuit)
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe de smen (ghee) - ou remplacer avec du beurre
- 1 grosse pincée de cannelle
- Sel et poivre au goût
- 2 jaunes d'oeuf
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1,5 litre d'eau (6 tasses)

### **INSTRUCTIONS:**

1. Dans votre marmite, ajouter l'huile, le smen, le poulet, les oignons, la cannelle, le sel et le poivre. Couvrir votre poêle et faire cuire sur le poulet à feu moyen pendant 5-10 minutes.
2. Après 5-10 minutes, ajoutez 1 litre (4 tasses) d'eau au poulet. Couvrir la poêle et laisser cuire le poulet à feu vif jusqu'à ce qu'il soit cuit - ce qui prendra environ 30 minutes.
3. Une fois le poulet cuit, ajoutez 1/2 litre (2 tasses) d'eau, les vermicelles et les pois chiches en conserve au poulet. Couvrez votre casserole et laissez tous les ingrédients cuire pendant encore 5 minutes. Remarque: si vous utilisez des pois chiches séchés (trempés dans l'eau pendant la nuit), vous devez les ajouter à l'étape 2 avec le poulet.
4. Ajouter 1/3 de tasse de la soupe aux jaunes d'oeufs et battre le mélange avec le persil et le jus de citron.
  - 1 œuf dur
  - 2 dates
  - 1 cuillère à soupe de houmous (facultatif)
  - 2 tiges de céleri, 1/2 concombre tranché et 1 poivron vert ou rouge tranché. (optionnel)

## DÎNER - CUISSES DE POULET AVEC PATATES DOUCES ET LÉGUMES

- 1 à 2 cuisses de poulet
- Sel de l'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu au goût
- 2 tasses de mélange à salade
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- ½ patate douce
- 1 cuillère à café d'huile de coco, fondue Cannelle moulue (facultatif)

**INSTRUCTIONS:** Assaisonnez les cuisses de poulet avec du sel et du poivre et faites-les griller, cuire au four ou griller. Mélanger le mélange de salade avec l'huile d'olive et le vinaigre et placer sur une assiette. Garnir du poulet et de la patate douce, arroser d'huile de coco et saupoudrer de cannelle si vous le souhaitez.

## JOUR 2

## SUHOOR - RUÉE AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra-vierge ou ghee (pour la cuisson des oeufs)
- 2 oeufs, battus (ou dans 1 poitrine de dinde fumée)
- ½ tasse de feuilles d'épinards
- 1 cuillère à soupe de tomates hachées
- Sel de l'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu au goût
- 1 cuillère à soupe de fromage de chèvre
- + 1 tranche de pain de blé entier
- + 1 cuillère à soupe de beurre d'amande sans sucre ajouté

**INSTRUCTIONS:** Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les oeufs, les épinards et les tomates et brouiller à votre goût. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Garnir du fromage de chèvre.

## IFTAR - PÂTES DE BLÉ ENTIER AU PESTO ET AU BROCOLI

Ce repas de blé entier est savoureux, emballé végétarien, saupoudré de fromage pour l'équilibre et se prépare en moins de 30 minutes.

- 2 tasses de pâtes de toute forme, non cuites
- 1 tasse d'eau de pâtes, réservée
- 2 grosses gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/4 tasse + 2 cuillères à soupe de pesto, divisé
- 2 tasses de tomates raisins coupées en deux
- 4 tasses de fleurons de brocoli, grossièrement hachés
- 1/3 tasse de tomates séchées au soleil, émincées
- ½ tasse (2 oz) de fromage parmesan, râpé
- ½ cuillère à café de sel
- 1/8 c. À thé de flocons de piment rouge
- Poivre noir moulu, au goût