



أطباق شعبية

ⵜⴰⴳⴷⴰⵏⵜ ⵜⴰⵎⴳⴷⴰⵢⵜ ⵜⴰⵏⴻⵙⴰⵢⵜ

06
2021



PDF Compressor Free Version

خصائص

الرسم: زينب بحري
القيمة: 25 دج و 50 دج
حجم الطابع: 26x36 و 26x36
المطبعة: مطبعة البنك الجزائري
طريقة الطبع: الأوفسات
الوثيقة الطوباعية: ظرف مصور بـ 10,00 دج و يستعمل ختم مصور لليوم الأول.
البيع المسبق: يومي الثلاثاء 18 و الأربعاء 19 ماي 2021 في جميع الفياضات الرئيسية للبريد عبر 48 ولاية.
البيع العام: يوم الخميس 20 ماي 2021 في جميع المكاتب البريدية.

Amsuney : Zineb Bahri
Azal : 25 idinaren, 50 idinaren
Amsal : 36x26, 36x26
Amsiggez : taggazt n Lbanka n Lezzayer.
Tayara n usiggez : Offset
Isemli n tamber : taylajt n wass amezwaru s 10 idinaren, adbay n wass amezwaru s tektut
Azenzi n wass amezwaru : Aram 18 d Ahad 19 MAYU 2021
deg 48 n fermisin tigejdanin n Tnazent n Lezzayer.
Azenzi azayez : Amhad 20 MAYU 2021 deg yal anaray n Tnazent n Lezzayer.

Taskanin

Drawing: Zineb Bahri
Facial value: 25 AD and 50 AD
Dimensions: 36x26 and 36x26
Printer: Printing House of the Bank of Algeria
Printing process: Offset
Philatelic Document: A 1st Day Envelop of 10.00 AD with obliteration
1st Day illustrated.
1st Day Sale: Tuesday and Wednesday, on MAY 18th and 19th, 2021
In the 48 main post offices of the chief towns of each wilaya.
General Sale: Thursday, on MAY 20th, 2021. At all post offices.

Characteristics

ⵜⴰⴳⴷⴰⵏⵜ ⵜⴰⵎⴳⴷⴰⵢⵜ ⵜⴰⵏⴻⵙⴰⵢⵜ

Asenwi zazayri d win yellan d anesbayur id-itekken ama seg ufaris akalan ney n yillel, d tanwalt talemmašt d tefriqt ugafa ireššan yef tenwalt n waeraben d yimaziyen d iterkiyen.
Ger yiissufar yemxallaen d-yettilin deg Tanwalt tzzayrit gar-asen ; izegza, igumma issufar n iseqdacen di teywalt, ikesman, iselman, Tucciyin n yillel, izegza d yigumma yequren. Di tugti ad naf aseqdec n yizegza ama di clada, seksu, Tajin, abuyun, d tuččiyin yesean lemraqi.

Ad naf yiwen gar tuččiyin-agi yemgarad amek d-tettili tenwalt-ines di temnaqt yer tayed.
Recta : gar tuččiyin tayerfant yettwasnen di tmurt n Lezzayer, tuy yal tamnaqt d tlemmašt n tmurt. D tawsit yettwaxedmen s urekti yettwagezmen s teyzi yezif-it, n lmaqarun tameqqran ney tareqqaqt, yettwaseqin s lmerqa tazeggayt ney tacebħant, s uksum akked d lħemez, d yizegza am lleft, taxsayt tazegzawt d zrudiya, yettwagezmen s teyzi. Temgarad tenwalt-ines seg temnaqt yer tayed, kra sewwayen-t deg uxxam, ma d wiyad tayan-tt-id, d učči d-yettilin ladya di tagnatin lferuħ s uksum ney s uyazid.

100y n lfarina tacebħant ; 333 tikaluriyin, prutin 10y, karbihidrat 76.67 y, Alyaf 3.3y, lħadid 1.2 y.
Harira : ger tuččiyin tizzayriyin d-yekkan seg anadalu, d tiremt tanesbayurt s yiissufar d usewjed ines yemgaraden.

Leħrira d tin yettwasnen ladya deg umalu n tmurt, d-yettilin yal mi ara d-yawed remdan, imi tanesbaert telha i tezmert, gar ibuyunen yesean lřayda, tesa liprutin tayersiwant tazegzawant akked d lbitaminat am lbitamin A, B D, imyuzen : Uzzal, fusfuř, kalsyum, aren, yidam, d ayen t-yoçġan ad tili tanesbayurt seg tkaluriyin
Tiremt n leħrira tesa azal n 250 yram , azal n 420 n tkaluriyin.

Plats Traditionnels

La cuisine algérienne se distingue par sa richesse qui est issue de la production terrestre et marine. C'est une cuisine méditerranéenne et nord-africaine basée sur la cuisine arabe, berbère et turque.

La cuisine algérienne combine une variété d'ingrédients, notamment des légumes, des fruits, des épices, de la viande, du poisson, des fruits de mer, des légumes et des fruits secs. Les légumes sont souvent utilisés dans les salades, les soupes, les tajines, les couscous et les plats de sauce. Nous constatons qu'un plat diffère dans la façon dont il est préparé d'une région à l'autre.

Recta: est l'un des plats les plus populaires d'Algérie, commun dans toutes les régions du centre algérien. C'est un type de longues pâtes grosses et fines, arrosées de sauce rouge ou blanche recouvertes de morceaux de viande avec quelques légumes tels que le navet, la citrouille verte et les carottes coupées en longs morceaux. Des pois chiches y sont également ajoutés.

Sa préparation varie d'une région à l'autre, il y a ceux qui préparent la matière première à la maison de façon traditionnelle et il y a ceux qui l'achètent. Ce plat est servi surtout à des occasions et est préparé la plupart du temps avec de la viande ou du poulet.

Les mêmes ingrédients utilisés dans la préparation du plat de couscous sont utilisés dans la préparation de la « recta ». Dans 100g de farine blanche, énergie: 333 kcal / Protéines: 10,00 g / Glucides: 76,67 g / Fibres: 3,3 g / Fer: 1,20 mg.

Harira: Ce type de plat algérien authentique d'origine andalouse est un repas complet et très riche de par les ingrédients qu'il contient que par sa méthode de préparation.

La « Harira » est l'un des plats les plus connus de l'Ouest Algérien en particulier et c'est une soupe qui caractérise les tables du Ramadan. En termes de santé, c'est l'une des soupes les plus nutritives et variées, c'est un repas complet. Elle contient des protéines animales et végétales et de grandes quantités de vitamines, telles que: la vitamine A, B, et des minéraux, tels que le fer, le phosphore et le calcium. Elle comprend également des glucides et des graisses, donc c'est un plat riche en calories.

Le repas « harira » contient environ 250g et environ 420 calories.

أطباق شعبية

تتميز الطبخ الجزائري بثروة مستمدة من الإنتاج البري والبحري. وهو مطبخ متوسطي وشمال أفريقي قائم على المطبخ العربي والأمازيغي والتركي.

يجمع المطبخ الجزائري بين مجموعة متنوعة من المكونات بين الخضار. الفواكه. التوابل. اللحوم. الأسماك. المأكولات البحرية. الخضروات والفواكه المجففة. وغالبا ما تستخدم الخضار للسلطات. الحساء الطاجين. الكسكس والأطباق الملحق. فنجد الطبق الواحد يختلف في طريقة تحضيره من منطقة إلى أخرى.

الرشنة:

تعتبر الرشنة من أشهر الأطباق الشعبية في الجزائر. تنتشر في كل مناطق الوسط الجزائري. وهي نوع من الرقائق الطويلة للمعكرونة كبيرة والرقيفة. مسقية برق أحمر أو أبيض مغطاة بقطع من اللحم مع بعض الخضار كاللفت والقرعة الخضراء والجزر المقطعة إلى قطع طويلة. كما يضاف لها الحمص. يختلف تحضيرها من منطقة لأخرى فهناك من يحضر المادة الأولية في المنزل بطريقة تقليدية وهناك من يشتريها. يقدم هذا الطبق خاصة في المناسبات وفي غالب الأحيان يتم تحضيرها باللحم أو الدجاج. تستخدم نفس الأدوات المستعملة في تحضير طبق الكسكس.

في 100 غ من الطحين الأبيض الطاقة: 333 سعرة حرارية / البروتين: 10.00 غ / الكربوهيدرات: 76.67 غ. - الألياف: 3.3 غ. الحديد: 1.20 مغ.

الحريرة:

يعد هذا النوع من الأطباق الجزائرية الأصلية ذات الأصول الأندلسية. تعد وجبة كاملة والغنية من حيث المكونات وطريقة التحضير. الحريرة هي واحدة من أشهر الأطباق المعروفة بها الغرب الجزائري خاصة وهي حساء تصبر الموائد الرمضانية غنية من الناحية الصحية. وتعد من أكثر الشوربات ثراءً غذائياً وتنوعاً. وهي وجبة متكاملة. وغوي بروتينا حيوانيا ونباتيا وكميات كبيرة من الفيتامينات. مثل: فيتامين أ. ب. ومعادن. مثل: الحديد والفوسفور والكالسيوم. وتشتمل أيضا على الشوربات والدهون الشبعة. ولذا فهي غنية بالسعرات الحرارية.

تحتوي وجبة الحريرة على 250 غ تقريبا وجوالي 420 وحدة حرارية

Traditional dishes

Algerian cuisine is characterized by the richness ensuing from land and sea production and it is a Mediterranean and North African cuisine based on Arab, Berber and Turkish cuisine.

Algerian cuisine combines a variety of ingredients, including vegetables, fruits, spices, meat, fish, seafood and dried fruits. Vegetables are often used in salads, soups, tagines, couscous, and gravy dishes. We find that a dish differs in the way it is prepared from region to region.

Recta: It is one of the most popular dishes in Algeria, widespread in all regions of central Algeria. It is a type of long large and thin noodles, drizzled with red or white broth covered with pieces of meat with some vegetables such as turnip, green pumpkin and carrots cut into long pieces. Chickpeas are also added to it.

Its preparation is different from region to region, there are those who bring the raw material home in the traditional way and there are those who buy it. This dish is served mostly occasionally and most of the time it is prepared with meat or chicken. The same ingredients used to prepare the couscous dish are used in preparing "Recta".

In 100g of white flour, energy; 333 kcal / Proteins: 10.00 g / Carbohydrates: 76.67 g / Fiber: 3.3 g / Iron: 1.20 mg.

Harira: This authentic Algerian dish of Andalusian origin is a complete meal rich in terms of ingredients and way of preparation. "Harira" is one of the West's best-known dishes in Algeria in particular and it is a soup that tops Ramadan tables. Rich in terms of health, it is one of the most nutritious and varied soups. It is an integrated meal and contains animal and vegetable proteins and large amounts of vitamins such as: vitamin A, B, and minerals such as: iron, phosphorus and calcium, as well as carbohydrates and saturated fats. It is rich in calories.

The "harira" meal contains approximately 250g and about 420 calories.