



Simply
BON

5 recettes spéciales vacances





Shawarma Poulet

 60 min



INGREDIENTS

- 150 g morceaux de boeuf
- 1 à soupe de coriandre
- 2 Ail
- 1 à soupe Cumin
- 10 g Épices, poivre rouge ou poivre de cayenne
 - 10 g Paprika
 - 1 MAGGI Tablet
 - 10 g Poivre frais
- 10 ml Jus de citron vert, cru
 - 10 ml huile d'olive
- 1 Pot Yaourt, grec, nature, lait entier
 - 1 à thé Jus de citron, cru
- 1 portion DENNY'S, salade de chou
 - 1 Oignons
 - 1 Melon
- 1 à soupe de coriandre
 - 10 ml huile d'olive
- 1 à thé Épices, poivre rouge ou poivre de cayenne
 - 3 Pain, pita, blé entier
 - 2 MAGGI Crevette

STEPS

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un sac congélation. Introduire le poulet dans le sac. Fermer et secouer pour bien les imprégner. Réserver au frais
2. Râper l'ail. Mélanger les ingrédients de la sauce au yaourt dans un bol, filmer et placer au frais jusqu'au moment de servir.
3. Laver la salade et la tailler en chiffonnade. Eplucher le concombre, ôter les graines et le tailler en petits cubes. Eplucher et ciseler l'oignon. Laver et ciseler la coriandre. Mélanger tous les ingrédients de la salade et assaisonner d'huile d'olive et de jus de citron.
4. Chauffer une grosse poêle pour grillade. Cuire les escalopes de poulet jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur des deux côtés. Placer au fur et à mesure dans une grande assiette et couvrir de papier aluminium pour les maintenir au chaud. Découper les escalopes en tranches 5. Ouvrir les pains pita en deux et les aplatir. Remplir de salade, de tranches de poulet et ajouter 1 c à s de sauce. Rouler le chawarma et envelopper dans une feuille de papier sulfurisé.

Valeur nutritionnelle

Énergie 166,64 kcal, Les sucres 2,71 g, Les glucides 17,01 g, Protéine 6,01 g, Fibre 1,8 g, Graisses saturées 1,65 g, Sodium 1261,66 mg, Les graisses 8,9 g,



Quinoa Jollof

 50 min



INGREDIENTS

- 3 à soupe Huile végétale de palmiste
 - 1 Oignons
 - 1 Poivre frais
- 3 grosses tomates mûres
 - 2 piment en poudre
 - 1 Poisson, cisco, fumé
 - 2 MAGGI Crevette
 - 2 tasses Quinoa
 - 6 tasses Eau
 - 1 bouquet Épinards (Bouquets)
- 1 à soupe d'écrevisses
 - 0,5 à thé Curcuma
 - 1 piment en poudre
 - 1 Carottes
- 1 à soupe Pois Verts

STEPS

1. Lavez et hachez grossièrement les tomates, ½ oignon, poivron frais, poivron rouge. Mettez de côté.
2. Tranchez l'oignon restant. Faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et faites revenir pendant 2 min. Ajoutez le piment, l'oignon, le poivron rouge, les tomates, le curcuma et faites-les frire pendant 7min en remuant régulièrement.
3. Ajoutez de l'eau chaude, 2 MAGGI Crevettes et la poudre d'écrevisses, le poisson fumé émietté et portez à ébullition. Ajoutez le quinoa et remuez bien. Couvrez et laissez cuire 25 min à feu doux jusqu'à ce que le quinoa gonfle. Coupez en dés les carottes, poivron vert et poivron rouge puis versez dans la marmite et remuez. Ajoutez les petits pois et les épinards tranchés. Remuez et laissez mijoter pendant 5min.

Valeur nutritionnelle

Énergie 381,93 kcal, Protéine 15,8 g, Les glucides 49,34 g, Les sucres 6,72 g, Fibre 8,11 g, Sodium 728,13 mg, Les graisses 14,28 g, Graisses saturées 6,69 g

www.maggi.cm



**CHOISISSEZ
L'ÉTOILE**





Spaghettis aux feuilles de taro

 55 min



INGREDIENTS

- 250 g Pâtes
- 3 à soupe huile d'olive
- 3 Oignons
- 1 piment en poudre
- 3 grosses tomates mûres
- 4 Clous de girofle Ail
- 1 Poisson, cisco, fumé
- 3 grappes Épinards (Bouquets)
- 2 tasses poudre de mbongo
- 1 à soupe Poivre noir
- 1 à soupe Gingembre moulu
- 2 MAGGI Crevette

STEPS

1. Cuire les spaghettis dans l'eau pendant 10 minutes et réserver
2. Coupez les tomates, le poivron rouge, 1 oignon en morceaux. Mélangez grossièrement le légume avec la poudre d'ail, de gingembre et de poivre noir et réservez.
3. Hachez finement l'oignon restant. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon émincé. Ajoutez les légumes mixés et 2 MAGGI Crevette. Remuer et porter à ébullition pendant 20 minutes. Ajoutez le poisson fumé émincé, remuez et laissez mijoter un moment. Ajoutez les spaghettis et remuez.
4. Mélangez la poudre de graines de melon (citrouille) dans un peu d'eau et versez-la dans le ragoût. remuer et laisser mijoter 10 minutes. Hachez finement les feuilles déchiquetées (kontomire) et laissez mijoter 5 minutes.

Valeur nutritionnelle

Énergie 587,04 kcal, Les glucides 51,94 g, Protéine 28,31 g, Les sucres 7,4 g, Fibre 9,21 g, Les graisses 32,86 g, Graisses saturées 5,51 g, Sodium 924,51 mg



Burger de beignets à la viande de boeuf

 23 min



INGREDIENTS

- 6 Pains à Hamburger de blé entier à 100%
- 50 g Boeuf, Nouvelle-Zélande, importé, fabrication de boeuf, cru
- 1 à thé Épices, origan, séché
 - 1 Œuf, jaune, cru, frais
 - 1 à thé Ail
 - 1 à thé Poivre noir
 - 1 bouquet Laitue
- 2 Médioms grosses tomates mûres
 - 1 Moyen Oignons
- 6 des tranches Fromage, faible en gras, cheddar ou colby
- 2 à soupe de mayonnaise
- 2 à soupe Pâte de tomate
 - 1 MAGGI Crevette

STEPS

1. Mélangez le bœuf haché avec l'origan, le jaune, l'ail, le poivre noir, le comprimé MAGGI Crevette et laissez mariner au réfrigérateur pendant 10 minutes.
2. Façonner la viande hachée avec un emporte-pièce rond et la faire griller sur un grill préchauffé pendant 3 à 5 minutes des deux côtés puis ajouter la tranche de fromage.
3. Coupez le bofrot en deux égales, placez la laitue sur une moitié, ajoutez dessus une tranche de tomate et d'oignon. Ajouter la galette de bœuf grillée avec le fromage.
4. Arroser de cocktail mayochup et déposer l'autre moitié dessus.
5. Burger de bœuf Bofrot prêt à servir.

Valeur nutritionnelle

Énergie 105,68 kcal, Les glucides 8,89 g, Protéine 10,24 g, Les sucres 3,35 g, Fibre 1,65 g, Les graisses 3,55 g, Graisses saturées 1,6 g, Sodium 659,84 mg



Thiebou Dieune

 80 min



INGREDIENTS

- 500 g Bœuf, entrecôte, désossé, sans lèvre, séparable, maigre et gras, paré à 0 sans gras, sélectionné, cuit, grillé
- 50 g Capitaine poisson
 - 3 Aubergine
 - 3 Carottes
 - 3 patate douce
 - 1 Petit Chou
 - 1 Manioc
 - 2 Oignons
- 2 Piments rouges
- 5 à soupe Sauce tomate, en conserve, sans sel ajouté
 - 4 Ail
- 2 à soupe huile d'olive 1 bouquet Persil
 - 2 L Eau
 - 1 Poivre
 - 200 g Riz
- 2 MAGGI Tablet Arome

STEPS

1. Couper les oignons en petits dés et hacher les ails. Mixer le tout avec du poivre et du persil.
2. Dans une marmite, mettre environ 20 ml d'huile puis ajouter la moitié des oignons, ail, poivre et persil mixés, le yet, et la tomate concentrée. Laisser mijoter jusqu'à obtenir une couleur rouge foncée.
3. Ajouter les 2 litres d'eau puis porter à ébullition pendant 10 minutes. Ajouter les légumes (carottes, aubergines, choux, patates douces, manioc) et couvrir partiellement et laisser cuire pendant 20 minutes.
4. Ajouter 2 MAGGI Tablette Arome Ajouter les darnes de thiof et laisser cuire pendant 20 minutes. Ajouter le restant d'oignon, ail et poivre mixés. Fermer la marmite à moitié. Ajouter les piments rouges et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes.
5. Enlever les légumes et le poisson. Réserver. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes.

Valeur nutritionnelle

Les glucides 77,44 g, Énergie 595,12 kcal, Les graisses 19,27 g, Fibre 11,14 g
Protéine 30,75 g, Graisses saturées 7,05 g, Sodium 7,05 g, Les sucres 14,65 g



*Cuisiner ça
change la vie!*