



**UN NOËL
SAVOREUX
AVEC MAGGI**





Salade de Fonio, poulet et mangue

 60 min



INGREDIENTS

- 500 g Riz brun
- 300 g Filets de poitrine de poulet, panés, non cuits
- 200 g Carottes
- 100 g Melon
- 200 g Tomates
- 1 Avocats, crus, toutes les variétés commerciales
- 200 g Maïs Sucré
- 20 g Baies de sureau, crues
- 20 g Persil
- 1 Mangues crues
- 50 g Oignons
- 1 Citrons, crus, sans pelure
- 40 ml huile d'olive
- 20 ml Vinaigre balsamique
- 40 g Moutrade
- 5 MAGGI Cube

STEPS

1. Couper les blancs de poulet en dés. Assaisonner avec le MAGGI Cube, le gnanngan, le persil haché, 20 g de moutarde et la moitié du citron. Poêlé 20 min.
2. Eplucher et râper la carotte. Couper le concombre en petits dés. Retirer les pépins de la tomate et couper en petits dés, couper l'avocat en dés. Éplucher la mangue puis la couper en petit dés.
3. Pour la vinaigrette, mixer : L'oignon, l'huile, le vinaigre, le reste de moutarde et le MAGGI Cube.
4. Dans un saladier mélanger tous les légumes, la mangue et le fonio cuit. Incorporer les dés de poulets cuits, arroser avec la vinaigrette. C'est prêt!

Valeur nutritionnelle

Énergie 649,6 kcal, Les glucides 95,3 g, Les graisses 23,4 g, Fibre 9,4 g
Protéine 16,9 g, Graisses saturées 4 g, Sodium 1216,3 mg, Les sucres 14,2 g



POULET AUX CHAMPIGNONS

 60 min



INGREDIENTS

- 2 Poulet fumé
- 200 g Champignons de paris
- 2 à soupe Beurre
- 20 ml creme fraiche
- 1 Oignons
- 1 à soupe Poivre noir
- 1 à thé Poivre noir
- 1 bouquet Épinards
- 3 à soupe Vinaigre
- 4 MAGGI Cube

STEPS

1. Lavez et coupez les champignons en 4.
2. Faire fondre le beurre dans une cocotte à feu vif. Faire dorer les cuisses de poulet de chaque côté. Ajouter l'oignon émincé, du poivre noire et blanc, les champignons et 1 bouquet garni.
3. Déglacer avec le vinaigre et laisser réduire un peu, puis ajouter la crème fraîche.
4. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu moyen. Assaisonner avec vos MAGGI Cubes. Servez avec du riz blanc

Valeur nutritionnelle

Énergie 715,92 kcal, Protéine 20,67 g, Les glucides 99,09 g, Les sucres 14,36 g, Fibre 9,71 g, Sodium 1311,49 mg, Les graisses 27,33 g, Graisses saturées 4,82 g

www.maggi.cm



**CHOISISSEZ
L'ÉTOILE**



BOUILLON / SEASONING
Préparé par/Prepared by: Nestlé Cameroun,
Rue Prince de Galles, Akwa, Douala, Cameroun

BOUILLON / SEASONING
Préparé par/Prepared by: Nestlé Cameroun,
Rue Prince de Galles, Akwa, Douala, Cameroun

MAGGI
CUBE



Spaghetti fondant à la crème fraîche

 15 min



INGREDIENTS

- 400 g Spaghetti
- 1 à soupe huile d'olive
- 1 à soupe Poudre d'ail
- 20 pièces Crevettes
- 2 à soupe creme fraiche
- 5 MAGGI Cube
- 1 Coupe Fromage
- 1 brin Persil
- 1 à thé Poivre noir

STEPS

1. Faites chauffer une casserole pendant 1 min. Ajoutez les œufs de jardin coupés grossièrement, les oignons, le poivron, la tomate et braiser pendant 5 min. Retirer et mixer grossièrement.
2. Dans une poêle, ajouter de l'huile de palme et laisser chauffer pendant 2 minutes, ajouter les légumes grossièrement mixés et faire frire pendant 10 minutes.
3. Ajoutez le poisson fumé, les crevettes, le MAGGI, remuez, couvrez et laissez cuire encore 10 minutes.
4. Ajoutez les feuilles de gingembre et servez avec de l'igname bouillie.

Valeur nutritionnelle

Énergie 518,4 kcal, Les glucides 54,6 g, Les graisses 12,3 g, Fibre 2,4 g, Protéine 45 g, Graisses saturées 4,7 g, Sodium 1335,6 mg, Les sucres 2,3 g

www.maggi.cm



Poulet DG

 55 min



INGREDIENTS

- 500 g de blanc de poulet
- 2 pièces Poireaux
- 50 g Haricots verts
- 4 Carottes
- 2 Oignons
- 6 Tomates
- 3 condiments pour sauce jaune
- 1 bouquet Épinards
- 2 Clous de girofle cloux de girofle
- 1 à thé Poivre noir
- 1 à soupe poivrons
- 6 grosses bananes plantains semi-mûres
- 3 Ail
- 40 g Gingembre
- 40 g de djanssang
- 2 Poivre frais
- 1 à soupe huile d'olive
- 2 MAGGI Cube
- 1 MAGGI Crevette

STEPS

1. Faites bouillir votre poulet dans une casserole avec un peu d'eau, un oignon émincé, 1/2 piment et l'ail pendant 10 minutes.
2. Mettez de l'huile dans une poêle et faites bien dorer les morceaux de poulet de chaque côté, réserver.
3. Faites frire les tranches de bananes plantains et mettez-les de côté.
4. Faites revenir les carottes, poivrons, poireaux, oignons, tomates et les haricots verts et ail découpés dans une poêle avec un peu d'huile. Assaisonnez avec votre cube MAGGI, gingembre, pèbè, ndjanssang, clou de girofle, poivre noir de Guinée, poivre noir Cameroun, poivre blanc, du piment et ajoutez un verre d'eau

Valeur nutritionnelle

Énergie 372,9 kcal, Les glucides 30,3 g, Les graisses 20,6 g, Fibre 7 g, Protéine 20,5 g, Graisses saturées 4,6 g, Sodium 802,8 mg, Les sucres 13,9 g

www.maggi.com



Pâtes au Poulet du Chef

 35 min



INGREDIENTS

- 500 g Poulet (désossé)
- 3 à soupe creme fraiche
- 2 à thé huile d'olive
- 10 g Epices, curry
- 10 g Poivre
- 1 Oignons
- 1 Tomates
- 50 g Fromage
- 1 Spaghetti
- 1 Brocoli, cru
- 2 MAGGI Arome Tablette

STEPS

1. Couper les poulet en lamelles. Ajoutez les épices avec le cube MAGGI et du poivre
2. Mettez dans une poêle chaude. Pendant ce temps, faire bouillir les pâtes de 5 à 10 minutes
3. Faire chauffer la poêle. Ajouter l'huile d'olive puis mettre le poulet et faire dorer. Couper les oignons en petit dés et les tomates en les ajoutant sur le poulet. Faire cuire environ 10 minutes et ajouter la crème fraîche et les deux cubes MAGGI et laisser mijoter 5 minutes.

Valeur nutritionnelle

Énergie 221 kcal, Les glucides 5,4 g, Les graisses 9,6 g, Fibre 0,8 g
Protéine 28,8 g, Graisses saturées 4,2 g, Sodium 932,7 mg, Les sucres 2,1 g

www.maggi.com



*Cuisiner ça
change la vie!*