



Simply
BON



5 recettes spéciales vacances





Soupe de Macaroni

 55 min



INGRÉDIENTS

- 1 Carottes
- 5 Tomates fraîches (hachées)
- 2 Oignon (haché)
- 4/1 Poireaux
- 1 pièce Gingembre
- 4 Gousses d'ail
- 2 à soupe d'écrevisses
- 200 g Pâtes
- 1 bouquet Épinards
- 1 à soupe Curry
- 1 L'eau
- 1 à soupe poivrons
- 2 Crevettes MAGGI
- Soupe de macaroni

STEPS

1. Faites cuire les pâtes dans l'eau pendant 5 mn et mettez de côté
2. Lavez et coupez en rond les légumes: poireau et carotte. Réserver de côté.
3. Broyez au mixeur: tomates, gingembre, ail, oignon, poudre de poivre noir et 1 MAGGI Crevette. Dans une casserole faites revenir les légumes mixés. Ajoutez le curry et laissez mijoter 10 mn.
4. Ajoutez l'eau, la carotte, le poireau, la poudre d'écrevisses, 1 MAGGI Crevette et portez à cuire pendant 20 mn. Ajoutez les pâtes et les épinards émincés, puis laissez mijoter 5 mn

Valeur nutritionnelle

Énergie 187,5 kcal, Protéine 7,74 g, Les glucides 37,8 g, Les graisses 1,27 g, Fibre 4,81 g Graisses saturées 0,27 g, Sodium 739,12 mg Les sucres 6,36 g





Riz Gras à la Viande et au Soumara

 75 min



INGRÉDIENTS

- 600 g Viande de boeuf, viandes variées et dérivés, foie, cru
- 1 kilogramme Riz
- 2 grand Oignons, crus
- 2 à soupe Produits à base de tomates, en conserve, pâte, sans sel ajouté
- 3 à soupe Épices, piment de la Jamaïque, moulu
- 3 à soupe Graines, graines de sésame, entières, séchées
- 2 grand Carottes crues
- 1 Balle Chou
- 1 Moyen Aubergine
- 30 g MAGGI Épices 36x10x15g
- 2/1 Coupe Huile, olive, salade ou cuisine
- 1 Moyen Escargots

STEPS

1. Mettre l'huile à chauffer, ajouter le doigt d'escargot de mer. Faire revenir avant de mettre les morceaux de viande et un Maggi épices. Laisser mijoter quelques minutes.
2. Ajouter les oignons émincés, la poudre de soumarra, les grains de soumarra et la tomate pâte. Bien mouiller et laisse cuire en remuant régulièrement. Après 20 minutes ajouter 2 verres d'eau et poursuivre la cuisson encore 20 minutes avant de mettre l'eau nécessaire à la cuisson du riz et des légumes.
3. Nettoyer les légumes pendant ce temps. Si la viande est au 3/4 de sa cuisson, ajoutez les légumes et les laisser cuire. Retirer les légumes et la viande puis mettre le second Maggi épices et ajouter le riz déjà lavé et précuit à la vapeur. Cuire à feu doux.
4. Servir le riz et ajoutez la viande et les légumes.

Valeur nutritionnelle

Énergie 980,89 kcal, Protéine 34,67 g, Les glucides 150,07 g, Les graisses 25,56 g, Fibre 5,18 g, Graisses saturées 4,52 g, Sodium 1193 mg, Les sucres 4,84 g



**CHOISISSEZ
L'ÉTOILE**





Sauce Graine Facile

 50 min



INGREDIENTS

- 2 des canettes
Extrait de fruit de palme
- 1 Poisson fumé
- 1 Poisson fumé
- 2 MAGGI Crevette
 - 2 Tomate
 - 2 à soupe
écrevisse en poudre
 - 2 Piments
- 1 Oignons, crus
 - 1 L Eau

STEPS

1. Versez le jus de palme dans une casserole et laissez bouillir pendant 10min. Ajoutez l'oignon, les tomates, les piments à la casserole et faites-les bouillir pendant 10 min jusqu'à ce que l'huile commence à monter à la surface.
2. Ajoutez maintenant la poudre d'écrevisses, 1 MAGGI Crevette et l'eau chaude. Remuez et portez à ébullition pendant 10min. Enlevez l'oignon, les 2 tomates, les piments et mixez le tout. Versez cette purée dans la casserole et portez à ébullition pendant 10min.
3. Nettoyez les poissons fumés et le poisson sec et ajoutez-les à la casserole avec 1 MAGGI Crevette. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25min.

Valeur nutritionnelle

Énergie 275,75 kcal, Protéine 13,61 g, Les glucides 39,78 g, Les sucres 25,86 g
Fibre 3,03 g, Sodium 968,25 mg, Les graisses 6,94 g, Graisses saturées 1,1 g



Choucouya de poulet aux épices de chez nous

 140 min



INGREDIENTS

- 1 grand Poulet, poulet de chair ou friteuses, graisse séparable, crue
- 1 à soupe Graines, graines de sésame, entières, séchées
 - 2 à soupe Ail cru
- 1 à soupe Épices, cannelle, moulues
 - 2 grand Tomate
 - 1 grand Oignons, crus
 - 2 pièces Poivrons, piment fort, vert, cru
 - 10 g MAGGI Poulet 24(60x10g) CI
 - 10 g MAGGI Tablette 24(60x10g) CI
 - 1 à thé Huile, olive, salade ou cuisine

STEPS

1. Using a blender, blend scotch bonnet, onions, pepper corns, anise seeds, dried rosemary, spring onions, garlic, and a splash of water
2. In a sauce pot on medium high heat, add the oil and allow to heat up. When hot add in blended pepper mix and salted beef, fry constantly mix until it turns golden brown, then add in tomato puree. Allow to simmer for 10min or until the paste darkens, occasionally stirring to avoid the base from burning After 10min add in curry powder and MAGGI shrimp cubes, mix and bring to a simmer.
3. Whiles the sauce base cooks, season beef with pepper mix, steam until tender. Fry on medium high heat till color darkens. Remove from the oil when done and set aside to rest.
4. Wash rice several times until the water is clear and pour onto the tomato sauce and mix. Pour 2 cups of water and mix. Cover and allow to cook. Stir occasionally to allow rice to cook evenly thus spreading heat evenly
5. Chop beef into bit size chunks then add it to the Jollof. Mix and your Jollof is ready to serve. Serve and enjoy

Valeur nutritionnelle

Énergie 47,97 kcal, Protéine 1,4 g, Les glucides 7,22 g, Les graisses 2 g, Fibre 2,09 g, Graisses saturées 0,37 g, Sodium 750,67 mg, Les sucres 3,1 g



Yassa de Poisson

 55 min

INGREDIENTS

- 3 pièces Poisson, carpe, cru
- 1 kilogramme Oignons, crus
 - 2 Les chefs Ail cru
 - 30 g MAGGI Épices 36x10x15g
- 1 Moyen Carottes crues
- 1 grand Poivron rouge
- 3 grand Tomate
- 4 à soupe Huile, olive, salade ou cuisine

STEPS

1. Nettoyer et vider les poissons puis couper les en 2.
2. Les mariner avec un Maggi épices, les frire puis réserver.
3. Faire revenir les oignons et les carottes dans un filet d'huile juste pour la coloration des oignons.
4. Ajouter les tomates, les poivrons, l'ail et le Maggi épices puis bien mélanger.
5. Mettre 1 grand verre d'eau et les morceaux de poisson. Laisser mijoter et servir avec du riz ou de l'attiéké.



Valeur nutritionnelle

Énergie 188,48 kcal, Protéine 3,37 g, Les glucides 23,44 g, Les graisses 10 g, Fibre 4,83 g, Graisses saturées 1,47 g, Sodium 1109,81 mg, Les sucres 11,74 g



*Cuisiner ça
change la vie!*