



Simply
BON



5 recettes spéciales vacances





Riz Cantonais

 95 min



INGREDIENTS

- 1 kilogramme Riz
- 500 g Boeuf, Nouvelle-Zélande, importé, tibia postérieur, maigre et gras séparable, cru
- 1 grand Oignons
- 4 Clous de girofle Ail cru
- 1 branchie Feuilles de coriandre (coriandre), crues
- 1 à soupe Menthe verte, frais
- 1 Piments rouges
- 4 à soupe Huile, légume, canola Natreon, à haute stabilité, non trans, riche en acide oléique (70%)
- 1 grand Oeuf entier, cuit, omelette
- 1 Grande cuillère Pois Verts
- 1 à thé Sauce de soja à base de soja et de blé (shoyu)
- 10 g MAGGI Arome Tablette
- 10 g MAGGI Tablette

STEPS

1. Dans une casserole d'huile végétale ; ajoutez la viande, les oignons, les crevettes, le poulet, l'ail, le bouillon, le petit pois et le Maggi Tablette pour finir par le poivre noir.
2. Couvrez et faites cuire pendant 15 min.
3. Ajouter le riz déjà cuit dans la préparation mélanger le tout puis mettez la sauce soja et finissez avec le persil, la coriandre et les oignons verts, ainsi que le piment et les morceaux d'omelettes coupés finement.
4. Décorez avec quelques brins d'oignon vert et de menthe fraîche.

Valeur nutritionnelle

Énergie 878,75 kcal, Les sucres 862,65 mg, Les glucides 142,85 g, Protéine 32,8 g, Fibre 4,75 g, Graisses saturées 3,63 g, Sodium 862,65 mg, Les graisses 17,97 g,



Côtelettes d'agneau façon dibi

 390 min



INGREDIENTS

- 3000 mg Porc, frais, longe, côtelettes, désossé, maigre et gras séparable, cru
- 4 grand Oignons
- 6 Clous de girofle Ail cru
- 2 à soupe Huile, moutarde
- 20 g MAGGI Saveur Poulet Tab 24(60x10g) NG
- 4 Piments rouges

STEPS

1. Découpez la viande. Assaisonnez avec les épices, le nokoss et le Maggi Tablette, ajoutez tous les ingrédients et une cuillère à soupe de moutarde. Mélangez et laissez mariner la viande au moins 6 heures avant pour un résultat optimal.
2. De préférence , déposez les morceaux de viande sur le grill d'un feu de bois doux et couvrez dans du papier aluminium . Couvrez toujours et vérifiez constamment. Retournez la viande pour empêcher qu'elle ne brûle.
3. Découpez les oignons en rondelles, les disposer sur la viande. Servir avec des frites ou du pain.

Valeur nutritionnelle

Énergie 104,9 kcal, Protéine 2,22 g, Les glucides 13,88 g, Les sucres 712,42 mg, Fibre 2,24 g, Sodium 712,42 mg, Les graisses 5,13 g, Graisses saturées 0,69 g

www.maggi.sn



**CHOISISSEZ
L'ÉTOILE**





Poisson au four

 130 min



INGREDIENTS

- 1 pièce Poisson, espadon, cru
 - 50 g Oignons
 - 50 g Carottes
 - 50 g Courgette
 - 50 g Aubergine
 - 50 g Pommes de terre crues, peau
 - 2 Clous de girofle Ail cru
- 1 à soupe Jus de citron, cru
 - 1 branchie Persil
 - 10 g MAGGI Nokoss
 - 15 g MAGGI Mameum Epices

STEPS

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C. Coupez en rondelles l'ensemble des légumes et réserver.
2. Dans un bol mariner le poisson en ajoutant le nokoss, le citron, et réserver une heure avant de mettre dans le plat au four.
3. Une fois dans le plat, ajouter autour du poisson mettez les légumes et couvrez de 20cl d'eau. Placez au four pour une cuisson lente de 45 minutes.
4. Chaque 15 minutes badigeonner le plat avec le reste du nokoss rallonger à l'huile et au citron pour un bon gout et une belle couleur du plat.

Valeur nutritionnelle

Énergie 57,04 kcal, Les glucides 4,99 g, Protéine 5,36 g, Les sucres 917,03 mg, Fibre 0,96 g, Les graisses 1,76 g, Graisses saturées 0,47 g, Sodium 917,03 mg





Thiebou Yapp

 101 min



INGREDIENTS

- 500 g Viande de boeuf, viandes variées et dérivés, foie, cru
 - 500 g Riz
- 20 ml Huile végétale de palmiste
 - 3 Oignons
- 2 à soupe Moutarde, préparée, jaune
 - 1 Carottes
 - 4 Ail cru
 - 2 Leafs Laurier
- 1 MAGGI Arome Tablette
- 1 MAGGI Mameum Epices
 - 1 Poivron Vert
 - 3 Poivre frais
 - 10 g Poivre noir
 - 1 Pois Verts
- 100 g de olives noirs
 - 500 ml Eau

STEPS

1. Couper la viande en gros morceaux. Assaisonner avec du MAGGI Mameun épices et réserver. Couper les oignons en dés et réserver.
2. Faire chauffer de l'huile dans une marmite et faire dorer la viande et l'oignon pendant 15 minutes. Ajouter une partie du nokoss, mélanger et laisser encore dorer 5 minutes en remuant régulièrement.
3. Ajouter 1,5l d'eau et laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter le piment, les feuilles de laurier et le reste du nokoss et laisser encore mijoter pendant 20 minutes. Retirer le piment, laver le riz et le faire précuire à vapeur au micro onde pendant 6 minutes.
4. Ajouter le riz bien remuer. L'eau doit couvrir légèrement le riz. Couvrir la marmite et laisser cuire pendant 25 minutes puis remuer 2 à 3 fois lorsque le riz est cuit.

Valeur nutritionnelle

Énergie 573,36 kcal, Les glucides 85,78 g, Protéine 26,54 g, Les sucres 6,67 g, Fibre 5,31 g, Les graisses 13,34 g, Graisses saturées 7,09 g, Sodium 1283,87 mg





Macaroni Bolognaise

 30 min



INGRÉDIENTS

- 350 g Macaronis, légumes, enrichis, cuits
- 300 g Viande de boeuf, viandes variées et dérivés, foie, cru
- 100 g Tomates fraîches
- 1 Oignons
- 150 g Fromage, parmesan, râpé sec, teneur réduite en gras
- 4 pièces Laurier
- 2 MAGGI Poulet 24(60x10g) SN

STEPS

1. Faire cuire les macaronis dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, éplucher et hacher l'oignon, faites-le revenir dans une poêle avec du beurre. Une fois blondi, ajouter la viande hachée.
3. Lorsque la viande est cuite, verser le coulis de tomates et ajouter la feuille de laurier andpoivrer. Ajouter du cube MAGGI Safsafal et MAGGI Mameun Tomato et laisser mijoter.

Valeur nutritionnelle

Énergie 277,8 kcal, Protéine 19,62 g, Les glucides 34,25 g, Les graisses 8,51 g,



*Cuisiner ça
change la vie!*