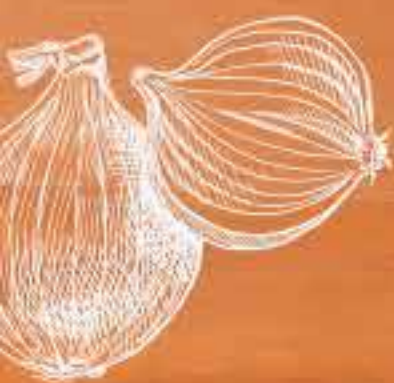




30 jours. 30 recettes inspirantes
pour l'iftar

**Livre de
recettes**



**BLANC DE
POULET AUX
POIVRONS**

Tout le meilleur pour votre table

BLANC DE POULET AUX POIVRONS



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 25MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 oignon
graines de sésame noir
sauce soja
2 cuillères à soupe d'huile
1 MAGGi Salsafal
1 MAGGi Tablette

PRÉPARATION

Couper les blancs de poulet, les oignons et les poivrons en lanières.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire suer les oignons. Ajouter les lanières de poulet et de poivron et faire cuire à feu vif en remuant pendant 5 minutes.

Arroser de sauce soja et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

Parsemer de graines de sésame et mélangez.

PRÊT À SERVIR



**TCHIERE
MBOUM**

Tout le meilleur pour votre table

TCHIERE MBOUM



Temps de Préparation: 15mn | Temps de Cuisson: 1h | Nombre de Personnes: 06

INGRÉDIENTS

1 kg de couscous	1 piment vert
500 g de viande	1 piment antillais
500 g de poisson frais	3 gousses d'ail
1 morceau de poisson séché et salé (guédj)	1 MAGGi Safsafal
250 g de guerté noflaye (arachide en poudre)	1 MAGGi Mameun Epices
Yet	500ml d'eau
200 g de feuilles de mboum (feuilles de moringa)	1 cuillère à café de tomate concentrée,
1 oignon	Poivre
2 branches d'oignon vert	piment en poudre

PRÉPARATION

ETAPE 1: Couper la viande en gros morceaux. Assaisonner avec les épices et réserver.

ETAPE 2: Emincer l'ail. Mettre 1,5L d'eau dans une marmite.

ETAPE 3: Ajouter la viande coupée en morceaux et le guébié bien lavé, la tomate fraîche mixée. Laisser cuire 20 minutes. Ajouter le poisson Ketiakh, le yet et les feuilles de mboum. Après 20 minutes, ajouter le guerté noflaye petit à petit et bien remuer.

ETAPE 4: Ajouter les oignons hachés, l'ail mixé, une cuillère à café de poivre, la tomate concentrée, du MAGGi Safsafal et du MAGGi Mameun Epices. Ajouter le poisson frais. Laisser cuire environ 30 min en remuant régulièrement.



**THIERE
BASSI GUERTE**

Tout le meilleur pour votre table

THIERE BASSI GUERTE



Temps de Préparation: 25mn | Temps de Cuisson: 1h30mn | Nombre de Personnes: 06

INGRÉDIENTS

800g de viande de bœuf
120 g de pâte d'arachides
2 cuillères de tomate concentré
2 tomates fraîches
3 carottes
1 petit chou
1 patate douce
2 oignons
150g de niébés
1 piment
1 MAGGI Tablette
4 feuilles de lauriers
50ml d'huile
1,50 litres d'eau
Thiere

PRÉPARATION

ETAPE 1: Mettre l'huile dans une grande marmite et laisser chauffer.
Ajouter les morceaux de viande et laisser dorer à feu vif quelques minutes.

ETAPE 2: Émincer les oignons. Ecraser les gousses d'ail, les ajouter à la viande. Laisser dorer environ 3 minutes.

ETAPE 3: Ajouter le concentré de tomate et deux tomates coupées en petit dés.

ETAPE 4: Laisser mijoter la viande 5 à 10 minutes supplémentaires, Ajouter la pâte d'arachide. Bien remuer.
Ajouter 1,5 litres d'eau, le poivre, le MAGGI Tablette, le niébé lavé et les feuilles de laurier.

ETAPE 5: Laisser mijoter pendant 45 minutes. Ajouter le chou, les carottes et la patate douce.
Poursuivre la cuisson 30 minutes supplémentaire.



**THIEBOU
YAPP**

Tout le meilleur pour votre table

THIEBOU YAPP



TEMPS DE PRÉPARATION: 10MN | TEMPS DE CUISSON: 30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

1kg500 de viande de bœuf
1kg de riz parfumé
20ml d'huile végétale
3 oignons émincé
2 cuillères à soupe de moutarde
1 carotte, pelée et coupée
4 gousses d'ail émincés
2 feuilles de laurier
1 MAGGi Arôme

1 MAGGi Mameun Epices
1 poivron vert
3 piments
10g poivre noir
1 pot de maïs doux
1 pot de petit pois
100g de olives noirs
500ml d'eau

PRÉPARATION

Couper la viande en gros morceaux. Assaisonner avec du MAGGi Mameun épices et réserver.
Couper les oignons en dés et réserver.

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.

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.

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.

PRÊT À SERVIR



**THIEBOU YAPP
A LA CUISSON
DOUCE**

Tout le meilleur pour votre table

THIEBOU YAPP A LA CUISSON DOUCE



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 58MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

4 tasses Riz Blanc
3 à soupe Huile de palme végétale
2 Piments rouges
1 Poivron rouge
4 Tomates Fraîches
1 Oignons
0,5 à thé Curry
0,5 à thé Gingembre

1 à soupe Laurier
1 L d'eau
1 à soupe Petits pois
1 Poivron Vert
0,5 à thé Ail haché
1 MAGGi Mameun Tomato
5 pièces Haricots verts
0,5 à thé Thym

PRÉPARATION

Nettoyez et coupez en dés: carottes, poivron rouge et vert, haricots verts puis mettez de côté.

Lavez et coupez les légumes (1 oignon, les tomates et le pigment rouge) en morceaux.
Versez dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Retirez du mixeur et versez dans la casserole. Faites cuire à la vapeur
Retirez le mélange et mettez de côté

Tranchez les oignons restants. Chauffez l'huile, ajoutez l'oignon, le curry, le thym, la feuille de laurier, le gingembre et l'ail, puis faites revenir pendant 3 min.

Ajoutez les poivrons et les tomates cuits à la vapeur puis mélangez.
Ajoutez de l'eau, 1 MAGGi Mameun Tomato, le riz lavé au préalable et faites revenir pendant 7min.

Ajoutez les légumes coupés en dés au riz et remuez. versez dans un plat à gratin.
Couvrez avec du papier d'aluminium et faites cuire au four 30min à 120 °C.

Mélanger par moment avec une fourchette

PRÊT À SERVIR



**THIEBOU
DIEUNE**

Tout le meilleur pour votre table

THIEBOU DIEUNE



TEMPS DE PRÉPARATION: 15MN | TEMPS DE CUISSON: 1H30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

2 kg de darnes de thiof
50 g. de poisson sec (le yet)
3 aubergines africaines
3 carottes
3 patates douces
1 chou
Manioc
2 oignons
2 piments rouges

5 cuillères à soupe
de concentré de tomates
4 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile
1 bouquet de persil
2 litres d'eau
poivre
400 g. de riz
1 MAGGi Tablette
1 MAGGi Mameun Tomato

PRÉPARATION

Couper les oignons en petits dés et hacher l'ail. Mixer le tout avec du poivre et du persil.

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.

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

Ajouter 1 MAGGi Tablette et 1 MAGGi Mameun Tomato.

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.

Enlever les légumes et le poisson. Réserver.

Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes.

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes
www.maggi.sn



SPAGHETTI AUX LÉGUMES

Tout le meilleur pour votre table

SPAGHETTI AUX LÉGUMES



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 28MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

4 à soupe Huile de palme
1 Oignons
4 Piments rouges
20 Gombo Frais
1 pièce Poisson Fumé
2 MAGGi Arome Tablette
1 Poulet Fumé (désossé)
2 à thé Ail
2 à thé Gingembre
1 L d'eau
1 bouquet épinards

PRÉPARATION

Lavez et mixez les tomates, 1 oignon, le poivron rouge. Mettez de côté

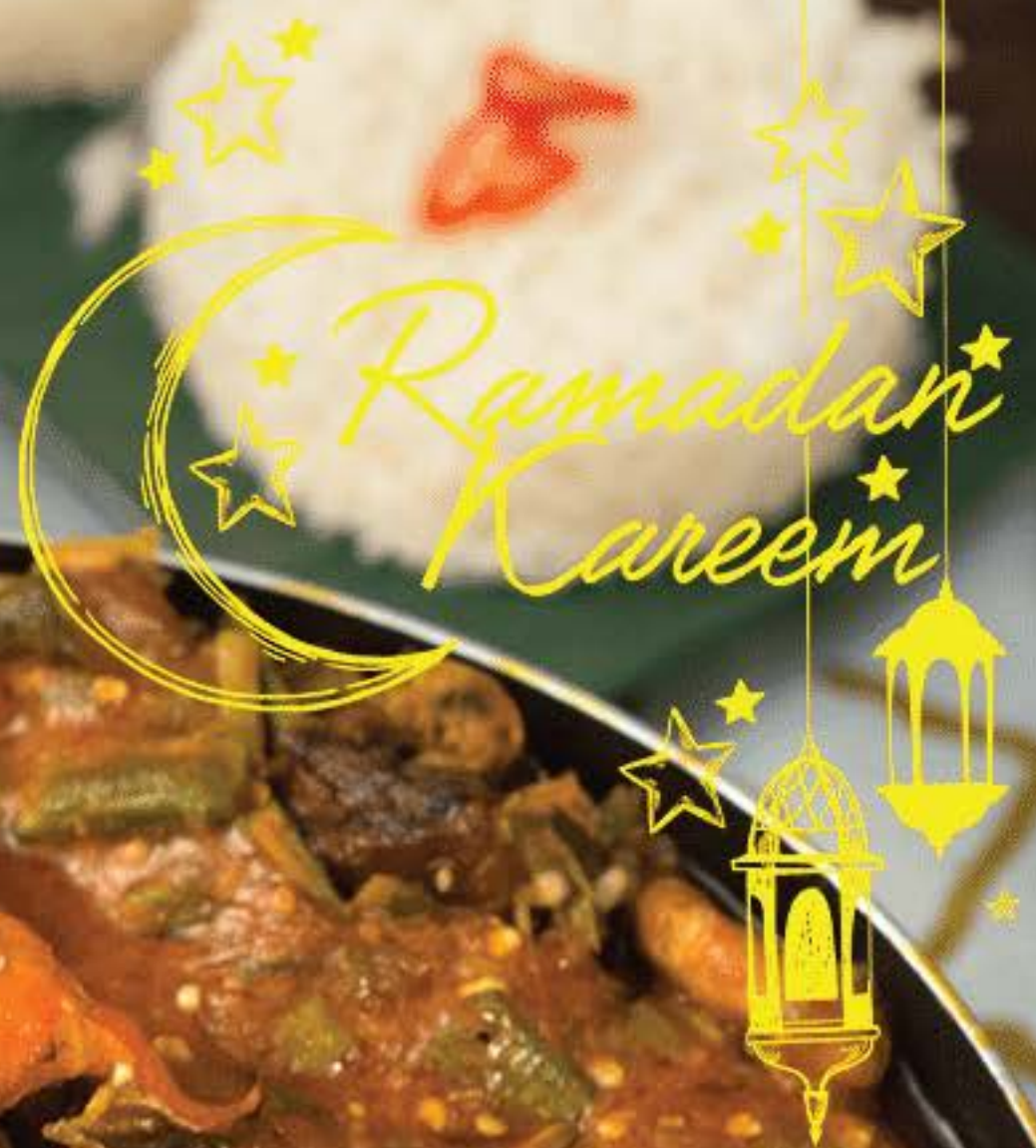
Émincez les oignons restants. Faites chauffer l'huile, ajoutez les oignons, le gingembre, l'ail, le curry et le thym, puis faites revenir pendant 3 minutes.

Ajoutez la purée de tomate mixée. Faites cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

Ajoutez les MAGGi Arome Tablette et 1 louche d'eau, faites bouillir. Ajoutez les spaghettis dans la sauce, remuez et faites cuire à petit feu pendant 7 min.

Ajoutez le chou émincé, les poivrons verts et le poivron rouge émincés, les carottes coupées en dés. Faites revenir quelques instants

PRÊT À SERVIR



SOUPE KANDIA

Tout le meilleur pour votre table

SOUPE KANDIA



TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 1H30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

25 ml d'huile de palme
1 kg de gombo
Tufas
Tomate concentrée
250 g de poisson fumé
Poisson Frais
150 g de crevettes
150 g de calamars
4 crabes

1 guedj
1 yet
Nietetou
1 piment
2 gousses d'ail
1 oignon
1 MAGGi Nokoss
1 MAGGi Arôme
1,3 litres d'eau

PRÉPARATION

Dans une marmite, ajoutez de l'eau. Ajoutez les crabes, le guedj, le yet et laissez bouillir pendant 15 minutes

Ajouter le poisson frais et laisser bouillir. Une fois cuit, retirer le poisson frais de la marmite et réserver.

Ajouter le gombo pilé, les tufas et la tomate concentrée. Remuer.

Mixer l'oignon, l'ail, le poivron vert et le nietetou.
Ajouter les ingrédients mixés à la marmite et remuer.

Ajouter 1 MAGGi Nokoss, 1 MAGGi Arôme, le poivron, les crevettes et deux piments frais.

Ajouter l'huile de palme.

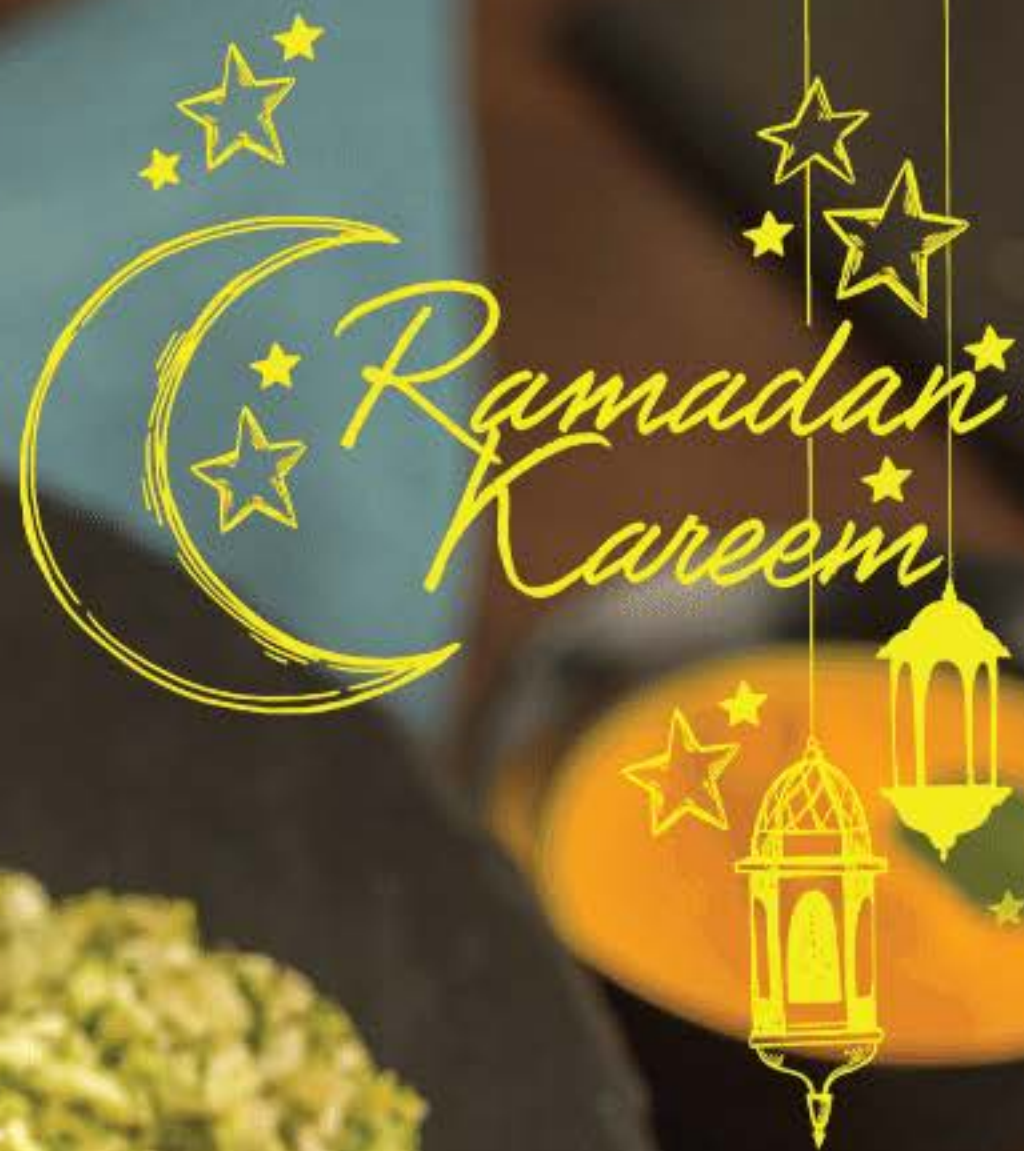
Désosser et émietter le poisson que vous avez réserver. Ajouter à la marmite.

Retirer le piment frais de la marmite.

Ajouter le poisson fumé. Laisser cuire pendant 15 minutes et retirer.

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes
www.maggi.sn



**SOLE AU
CRUMBLE PURÉE
DE CARROTTE**

Tout le meilleur pour votre table

SOLE AU CRUMBLE PURÉE DE CAROTTE



Temps de Préparation: 5mn | Temps de Cuisson: 25mn | Nombre de Personnes: 06

INGRÉDIENTS

6 filets de sole
2 carottes
1 brocoli
1 chou fleur
50g de beurre
1 MAGGi Nokoss
1 MAGGi Tablette
1 citron
10 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Déposer les filets de sol dans un plat à four. Mariner avec du citron, 1 MAGGi Tablette et du poivre. Enfourner 20 minutes.

ETAPE 2: Faire bouillir les carottes puis mixer pour obtenir une purée. Ajouter du beurre, 1 cube MAGGi Nokoss et du poivre.

ETAPE 3: Mixer les brocolis et choux fleurs puis faire sauter sur une poêle avec un peu d'huile d'olive.



CHAWARMA POULET

Tout le meilleur pour votre table

SHAWARMA POULET



Temps de Préparation: 10mn | Temps de Cuisson: 30mn | Nombre de Personnes: 06

INGRÉDIENTS

300g filet de poulet
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
2 gousse(s) d'ail
1 cuillère à soupe Cumin en poudre
10g poivre de cayenne
10g de paprika fumé
1 MAGGi Tablette
1 MAGGi Mameun Epices
10g de moulin à poivre
10 ml de jus de citron
20 ml d'huile d'olive

Pour la sauce
1 pot de Yaourt(s) à la grecque
1 citron
1 salade iceberg

Pour la garniture
1 Oignon
1 concombre
2 cuillères à soupe de Coriandre fraîche
10 ml d'huile d'olive
10g Moulin à poivre

Pour le dressage
6 pains pita

PRÉPARATION

1. POUR LE POULET

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. POUR LA SAUCE

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. POUR LA SALADE

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. POUR LA CUISSON

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. POUR LE MONTAGE

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.



**SAUCE GRAINE
AUX LEGUMES**

Tout le meilleur pour votre table

SAUCE GRAINE AUX LÉGUMES



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 28MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

2 des canettes Extrait de fruit de palme
500 ml d'eau
1 Crabe
5 Crevettes
3 Homard
1 Poisson
2 à soupe Poudre de crevettes
2 MAGGi Tablet Arome
3 à thé Piments rouges
1 Oignons
1 à soupe Citronnelle
1 Poivron rouge
0,5 bouquet épinards

PRÉPARATION

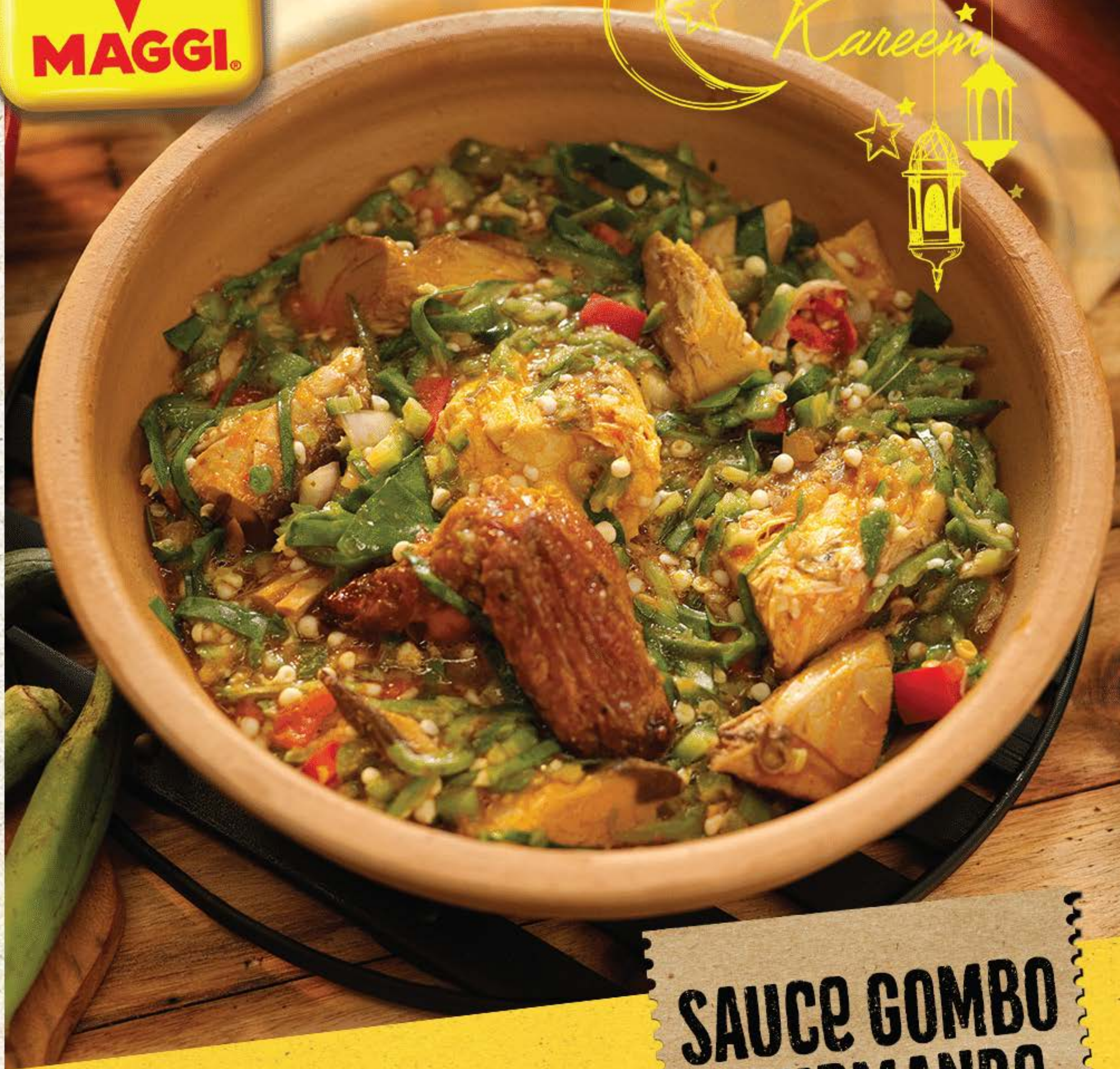
Versez le jus de graines de palme dans une casserole, ajoutez de l'eau et laissez bouillir pendant 20 min. Nettoyez et lavez les fruits de mer: Crabe, homards, poissons, crevettes.

Pilez dans un petit mortier oignons, piments, poivrons rouges, poudre de crevettes.

Ajoutez ce mélange dans la casserole, les poissons, 1 MAGGi Arome Tablette, puis faites cuire 10 min jusqu'à ce que l'huile commence à monter au-dessus de la sauce.

Ajoutez 1 MAGGi Arome Tablette, le crabe lavé et découpé, les crevettes, le homard et la citronnelle, puis laissez mijoter pendant 25 min à petit feu. Ajoutez les épinards finement émincés.

Servez avec des bananes plantains pilées.



**SAUCE GOMBO
GOURMANDE**

Tout le meilleur pour votre table

SAUCE GOMBO GOURMANDE



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 28MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

4 à soupe Huile de palme
1 Oignons
4 Piments rouges
20 Gombo Frais
1 pièce Poisson Fumé
2 MAGGi Arome Tablette
1 Poulet Fumé (désossé)
2 à thé Ail
2 à thé Gingembre
1 L d'eau
1 bouquet épinards

PRÉPARATION

Dans une casserole, ajoutez 500 ml d'eau et faites bouillir. Divisez les gombos en 2, coupez une partie en morceaux et râpez l'autre.

Ajoutez les gombos et mélangez, faites cuire environ 10 min et mettez de côté

Chauffez l'huile dans une casserole pendant 1-2 min. Ajoutez l'oignon haché, le piment frais, la tomate et faites frire pendant 2 min.

Ajoutez le poulet fumé et toutes les protéines, 2 MAGGi Arome Tablette. Ajoutez de l'eau, remuez, couvrez et faites bouillir pendant 2-3 min.

Versez les gombos cuits dans la sauce, remuez et faites cuire pendant 2 min. Ajoutez les épinards émincés et laissez mijoter pendant 2 min.

Servez avec du Riz, banane plantain pilé, igname pilée, etc.



**RIZ AU POULET
ET PETITS
LÉGUMES**

Tout le meilleur pour votre table

RIZ AU POULET ET PETITS LÉGUMES



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

Blanc de poulet
1kg de riz
3 poivrons verts
3 oignons
2 carottes
6 gousses d'ail
200g de petits pois
50ml d'huile

1 cuillère à soupe de persil
4 feuilles de laurier
1 MAGGi Arôme
1 MAGGi Mameun Epices
1 cuillère à soupe de gingembre
10g de poivre
Du piment

PRÉPARATION

Couper la carotte et le poivron en petits morceaux.

Couper le blanc de poulet en morceaux.

Faire chauffer l'huile dans une marmite et y faire revenir l'oignon et l'ail hachés. Ajouter les morceaux de blanc de poulet et laisser dorer.

Ajouter les morceaux de carottes et de poivrons et les petits pois. Assaisonner de poivre, gingembre, piment doux, le persil haché et les cubes MAGGi.

Mouiller avec l'eau et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Ajouter le riz et laisser cuire.

PRÊT À SERVIR



RAGOÛT CLASSIQUE

Tout le meilleur pour votre table

RAGOÛT CLASSIQUE



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

1 Moyen patate douce
1 Oignons
1 Tomates fraîches
3 Poivron rouge
1 MAGGi Tablet Arome
1 MAGGi Tablette
3 à soupe Huile de palme
2 Piments rouges
2 à soupe écrevisse en poudre
2 pièces Poisson fumé
1 bouquet épinards

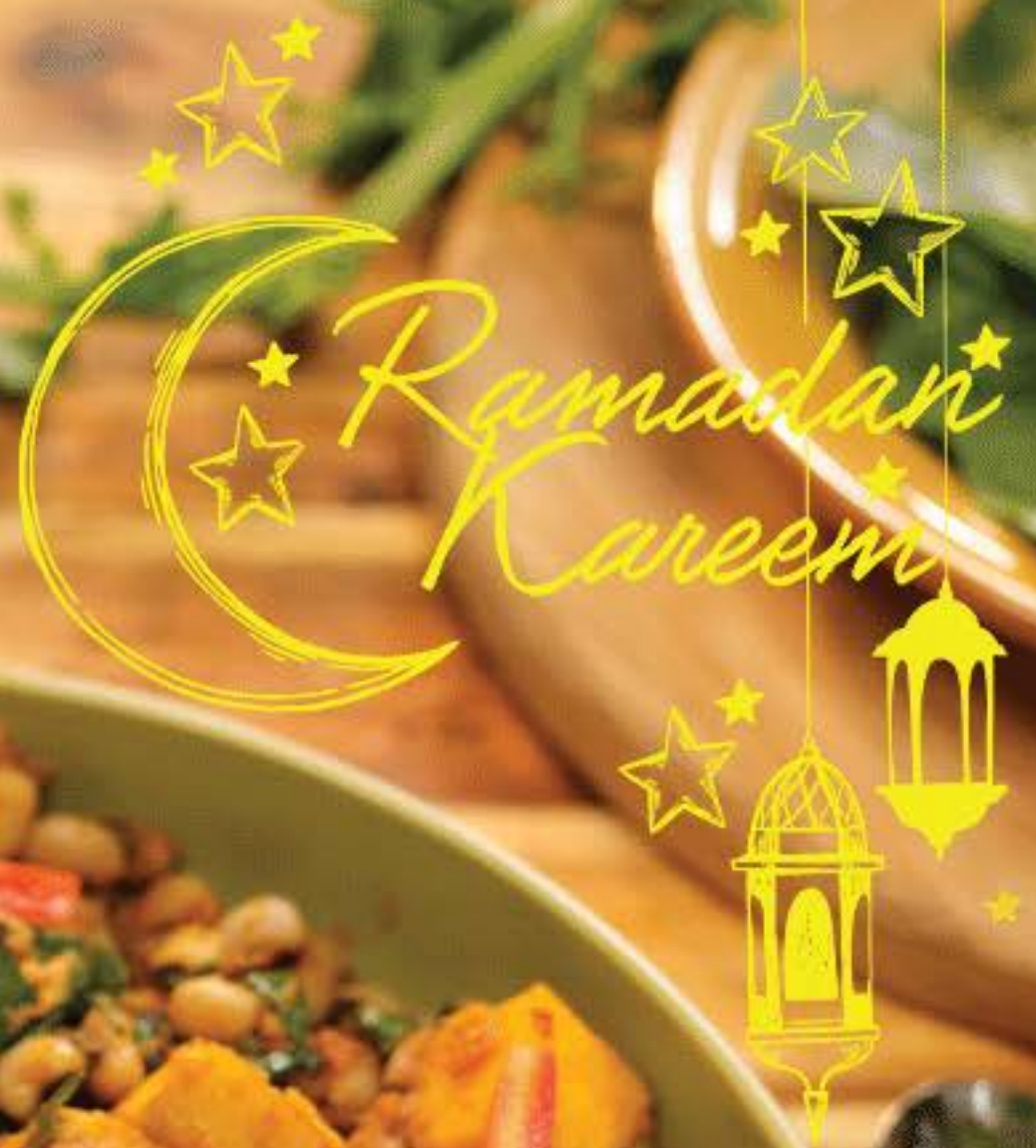
PRÉPARATION

Dans une casserole propre, ajoutez de l'eau et le mélange de poivre, d'oignon, de tomates et de piments forts. Mettez au feu et portez à ébullition.

Ajoutez l'igname, les écrevisses et faites cuire pendant 10 min. Ajoutez le poisson fumé, 1 MAGGi Tablette, 1 MAGGi Arome Tablette et l'huile de palme, puis faites cuire 10 min.

Ajoutez les feuilles d'épinard et laissez mijoter pendant 3min

PRÊT À SERVIR



**RAGOÛT
AUX HARICOTS
VERTS**

Tout le meilleur pour votre table

RAGOÛT AUX HARICOTS VERTS



TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 1H 20MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

2 tasses Haricots
1 Oignons
1 Coupe Eau
0,5 bouquet épinards
2 Tomates fraîches
1 Poivron rouge
1 MAGGi Tablette

1 MAGGi Arome Tablette
3 à soupe Huile de palme
1 Poisson fumé
0,5 à soupe écrevisse en poudre
0,5 Patate douce
2 pièces Plantain
2 Piments rouges

PRÉPARATION

Lavez les haricots puis laissez-les tremper dans l'eau toute la nuit.

Videz l'eau et mettez-les dans une marmite propre, ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les haricots, 1 MAGGi Arome, 1 MAGGi Tablette et ½ oignon coupé en tranches puis faites cuire pendant 20 min (jusqu'à ce que les haricots soient tendres).

Retirez du feu et égouttez, puis mettez de côté.
Lavez et coupez en gros cubes les pommes de terre et la banane plantain.
Mettez-les de côté

Mixez les légumes: tomates, piments, poivron rouge et l'oignon restant.
Dans une casserole, ajoutez l'huile de palme rouge et laissez chauffer, puis ajoutez le mélange de légumes et faites-le frire pendant 10 min.

Ajoutez 1 verre d'eau (250 ml), les cubes de pommes de terre, les cubes de bananes plantain, du poisson fumé émietté, de la poudre d'écrevisses, puis faites cuire 10 min.

Ajoutez les haricots et remuez émincez les épinards et ajoutez-les dans la casserole. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore

PRÊT À SERVIR



POULET AUX AMANDES

Tout le meilleur pour votre table

POULET AUX AMANDES



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 25MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

700g blanc de poulet
20g de maïzena
3 cuillères à soupe d'huile
Miel
80g d'amandes entières
1 MAGGi Tablette
Choux de fleur
Carottes
Brocoli

PRÉPARATION

Mélanger le miel, le cube MAGGi Tablette et 2 cuillères d'huile. Ajouter le poulet . Laisser reposer au moins 30 minutes.

Dans une poêle, ajouter l'huile. Faire cuire le poulet légèrement . Ajouter le maïzena mélangée avec de l'eau.

Après 5 minutes, ajouter les amandes et faire cuire encore 2 minutes environ.

Laisser mijoter pour que le liquide s'évapore en partie et que les légumes soient bien fondants.

Servir avec un mélange de légumes (brocoli, choux de fleur, carottes) faits à la vapeur.



**PÂTES AU
POULET DU
CHEF**

Tout le meilleur pour votre table

PÂTES AU POULET DU CHEF



TEMPS DE PRÉPARATION: 10MN | TEMPS DE CUISSON: 1H | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

500g de poulet
250ml de crème fraîche
15ml d'huile d'olive
10g de curry
10g de poivre
1 oignon
1 tomate fraîche
1 MAGGi Mameun Epices
1 MAGGi Poulet
150g d'emmental râpé
1 paquet de tagliatelle
Brocoli

PRÉPARATION

Couper les poulet en lamelles. Ajoutez les épices avec le cube MAGGi et du poivre.

Mettez dans une poêle chaude. Pendant ce temps, faire bouillir les pâtes de 5 à 10 minutes.

: 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.

PRÊT À SERVIR



NGOURBANE

Tout le meilleur pour votre table

NGOURBANE



TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 1H 20MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

1kg de viande
250 g de brisure de mil (sankhal)
150 g de poudre d'arachide
1 morceau de Guedj (poisson fermenté salé séché)
50 g de Kétiakh (poisson fumé salé séché)
15 tomates cerises
2 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 oignon,
1 poivron ,

1/2 de piment vert,
5 gousses d'ail,
10 g de poivre noir
1 cuillère a café de poudre de nététou (optionnel)
2 litres d'eau
2 piments
1 MAGGi Nokoss
1 MAGGi Mameun Tomato
3 citrons verts pour le dressage

PRÉPARATION

Dans une marmite, rajouter 2L d'eau et faire bouillir la viande.
Laisser cuire pendant 20 minutes.

Mixer l'oignon, le poivron, 5 gousses d'ail, le poivre noir et le nététou.

Ajouter les ingrédients déjà mixer et les 2 cube Maggi. Laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter la tomate concentrée et les tomates réduites en purée. Laisser bouillir.

ETAPE 5: Ajouter la poudre d'arachide, le Guedj, le Kétiakh, le Bissap et les piments. Couvrir et laisser cuire 25 minutes tout en mélangeant de temps en temps (quand l'huile remonte en surface c'est cuit).

ETAPE 6: Retirer les piments.

ETAPE 7: Ajouter le brisure de mie; et laisser mijoter sur feu doux 20 minutes.

Dès que la brisure de mil est cuite, le Ngourbane est prêt!

Dégustez chaud avec le citron et le piment si vous le souhaitez

PRÊT À SERVIR



**NDAMBÉ
À LA VIANDE**

Tout le meilleur pour votre table

NDAMBÈ À LA VIANDE



Temps de Préparation: 5mn | Temps de Cuisson: 30mn | Nombre de Personnes: 06

INGRÉDIENTS

500g de viande de bœuf
2 cuillères à soupe de tomate concentré
3 tomates fraîche
300g de haricots blancs
4 gousse d'ail
2 oignons
1 poivron rouge
1 cuillère à café de piment
150ml de verre d'eau
50ml d'huile végétale
1 MAGGi Safsafal
1 MAGGi Mameun Tomato

PRÉPARATION

ETAPE 1: Dans une marmite, mettre de l'huile. Ajouter la viande. Faire cuire pendant 10 à 15 minutes. Ajouter la tomate concentrée.

ETAPE 2: Mixer l'ail, l'oignon, les tomates fraîches, le poivron rouge. Ajouter dans la marmite. Laisser cuire en remuant.

ETAPE 3: Faire bouillir les niébés pendant 30 minutes. Mettre dans une passoire et réserver.

ETAPE 4: Ajouter l'eau dans la viande, ajouter le MAGGi Safsafal, le MAGGi Mameun Tomato et les niébés. Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes.

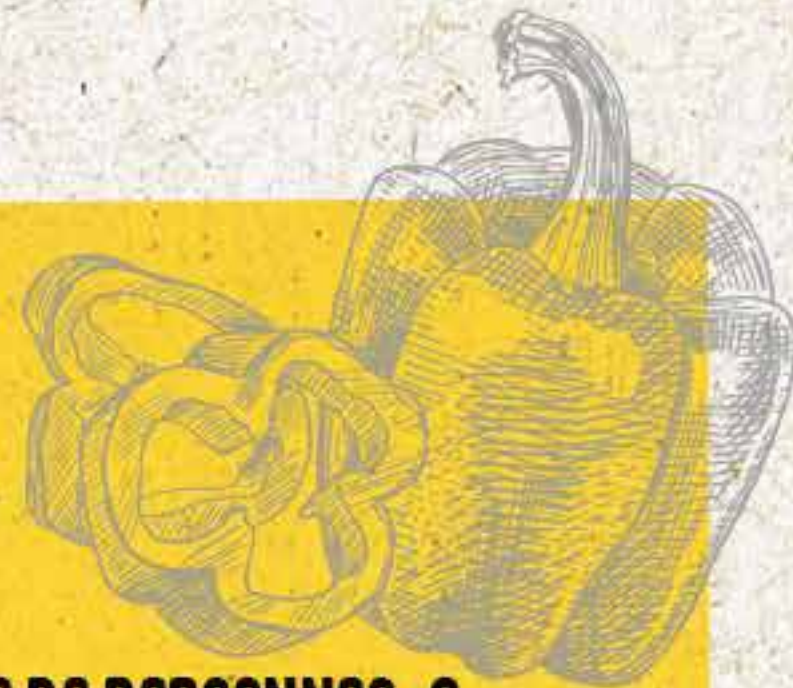
Votre ndambè est prêt.



Tout le meilleur pour votre table

**MÉDAILLON
DE SOL AUX
AGRUMES**

MÉDAILLON DE SOL AUX AGRUMES



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

800 g de sol
1 citron
1 orange
1 pamplemousse
2 cuillères à soupe de persil ciselé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre à goûts
1 MAGGi Arôme

PRÉPARATION

Mariner les filets de sol avec les zestes de citron et d'orange et le MAGGi Arôme.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les morceaux de sol. Réservez-les.

Ajouter le jus de citron, pamplemousse et d'orange. Porter le mélange à ébullition.

Déposer les morceaux de sol dans la poêle et laisser mijoter 5 minutes sur feu moyen.

Servez chaud, parsemé de persil ciselé et avec du riz sauté aux petits légumes.



Tout le meilleur pour votre table

**MAFÉ
AGNEAU**

MAFÉ AGNEAU



TEMPS DE PRÉPARATION: 15MN | TEMPS DE CUISSON: 1H30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

1kg500 de viande
8 ml d'huile
500ml d'eau
2 oignons
2 gousses d'ail
250g de tomate concentrée
200g de pâte d'arachide
20g de poivre

2 Feuilles de laurier
2 grosses patates douces
2 piments frais
1 chou
2 tomates fraîches
1 MAGGi-Safsafal
1 MAGGi Mameun Tomato

PRÉPARATION

Dans une marmite, mettre de l'huile et laisser chauffer. Ajouter la viande et laisser cuire pendant 10 minutes.

Ajouter la tomate concentrée. Remuer puis ajouter de l'eau et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Ajouter les carottes, patates douces, le chou et les feuilles de laurier. Laisser cuire 15 minutes.

Ajouter la pâte d'arachide, les deux piments, les oignons, ails et le poivre mixés, 1 MAGGi Safsafal et 1 MAGGi Mameun tomato. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Enlever les piments.

PRÊT À SERVIR



MACARONI BOLOGNAISE

Tout le meilleur pour votre table

MACARONI BOLOGNAISE



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 20MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

350 g de macaronis
300 g de viande hachée
1 boîte de 200g de coulis de tomate
200 g d'emmental râpé
1 oignon
4 Feuilles de laurier
1 MAGGi Safsafal
1 MAGGi Mameun Tomato

PRÉPARATION

Faire cuire les macaronis dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, éplucher et hacher l'oignon, faites-le revenir dans une poêle avec du beurre.
Une fois blondi, ajouter la viande hachée.

Lorsque la viande est cuite, verser le coulis de tomates et ajouter la feuille de laurier. Saler, poivrer, ajouter du cube MAGGi Safsafal Et MAGGi Mameun Tomato et laisser mijoter.

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes
www.maggi.sn



**HÂCHIS
PARMENTIER DE THON
ET PATATE DOUCE**

Tout le meilleur pour votre table

HÂCHIS PARMENTIER DE THON ET PATATE DOUCE



Temps de Préparation: 10mn | Temps de Cuisson: 40mn | Nombre de Personnes:

INGRÉDIENTS

500g de patate douce
2 œufs
1 boîte de thon à l'huile
1 oignon
0,5 de poivron vert
0,5 de poivron rouge
15 ml de lait entier
50 g de beurre salé
20 g de parmesan râpé
10 ml de crème liquide
8 brins de persil
1 pincée de noix de muscade
1 MAGGi Mameun Epices
1 MAGGi Safsafal

PRÉPARATION

ETAPE 1- Faire cuire la patate douce pendant 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

ETAPE 2- Faire cuire deux œufs pendant 10 minutes.

ETAPE 3- Couper les oignons et les poivrons vert et rouge en petits dés. Ciseler le persil.

ETAPE 4- Faire une purée de patates douces. Ajouter le lait dans une casserole avec les patates douces et incorporer le beurre. Poivrer et saupoudrer de muscade.

ETAPE 5- Dégouter et émincer le thon. Hacher grossièrement les œufs et mélanger les avec du thon, l'oignon, les poivrons, le persil, du poivre, 1 MAGGi Mameun Epices et 1 MAGGi Safsafal.

Préchauffer le four à 180.

ETAPE 6: Déposer la moitié de la purée dans une verrine et mélanger avec le thon.

Ajouter du parmesan râpé et un filet de crèmes fraîche liquide

ETAPE 7- Enfourner pour 15 minutes à 20 minutes. Le dessus doit être doré.

Servez à la sortie du four.



**ESCALOPE
DE POULET**

Tout le meilleur pour votre table

ESCALOPE DE POULET



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 25MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

6 blancs de poulet
1 cuillère à café de paprika
½ cuillère à café d'origan
1 cuillère à café d'herbes de provence
½ cuillère à café d'ail
5 g de poivre
2 carottes
20g de beurre
3 cuillère à soupe de miel
1 MAGGi Mameun Epices
1 MAGGi Poulet

PRÉPARATION

Mélanger toutes les épices dans un bol (paprika, les deux cubes MAGGi, l'ail, l'origan et les herbes de Provence) verser sur les escalopes.

Bien les imprégner et laisser mariner au frais.

Faire chauffer la poêle et griller les deux parties du poulet bien doré.

Couper les carottes en rondelles. Ajouter le beurre et le miel sur la poêle et caraméliser les carottes.

Servir avec une salade et une sauce champignons



DEUKHINE

Tout le meilleur pour votre table

DEUKHINE



TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 1H15MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

1 kg de viande
12 ml d'huile
1 morceau de yet
120 g de niébé (haricots secs)
2 petits oignons, 5 gousses d'ail,
2 poivrons verts, 2 piments verts
1 MAGGi Tablette
1 MAGGi Mameun Epices
400 g de riz

2 branches d'oignon vert
150 g de tomate concentrée
250 g de pâte d'arachide
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre
½ cuillère à café de piment en poudre
3 feuilles de laurier
1 citron
2 piments frais (jaune)
150 g de poudre d'arachide

PRÉPARATION

Dans une marmite, mettre l'huile. Ajouter la viande. Laisser cuire pendant 20 minutes en remuant.

Faire mixer les oignons, l'ail, le poivron vert et les oignons verts.

Ajouter la tomate concentrée et la pâte d'arachide. Bien remuer. Ajouter de l'eau. Laisser mijoter pendant 10 minutes.

Ajouter le morceau de yet, le niébé, les 2 piments et la poudre d'arachide.
Laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter les feuilles de laurier, 1 MAGGi Tablette, 1 MAGGi Mameun Epices et les ingrédients mixés.
Couvrez à moitié et laissez cuire 20 minutes.

Enlever le piment. Ajouter le riz. Laisser cuire 20 minutes.

Votre deukhine est prêt.

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes
www.maggi.sn



**YASSA
POULET**

Tout le meilleur pour votre table

YASSA POULET



TEMPS DE PRÉPARATION: 10MN | TEMPS DE CUISSON: 58MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

6 cuisses de poulet
7 oignons tranchés
Du jus de 4 citrons
2 cuillères à soupe de moutarde
50 ml d'huile
1 tête d'ail
1 MAGGi Poulet
1 MAGGi Mameun Epices
Poivre noir ou blanc
Du piment

PRÉPARATION

Mariner les oignons avec la moutarde, le jus de citron, un MAGGi Mameun Epice et du poivre.
Réserver.

Mariner le poulet avec de l'ail, du poivre, MAGGi poulet et réserver.

Griller le poulet. Ajouter les oignons marinés et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes.
Remuer délicatement avec le poulet.

PRÊT À SERVIR



COCOTTE DE VOLAILLE

Tout le meilleur pour votre table

COCOTTE DE VOLAILLE



TEMPS DE PRÉPARATION: 10MN | TEMPS DE CUISSON: 1H | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet
1 oignon épluché
10g de cumin
10g de thym
20 ml de crème fraîche
1 poivron rouge
1 carotte
20 ml d'huile d'olive
poivre du moulin
1 MAGGI Arôme

PRÉPARATION

Couper les cuisses de poulet en deux . Réserver dans une assiette.

Assaisonner le poulet dans un plat de four. Verser un trait d'huile d'olive et laisser cuire quelques minutes au four.

Couper les carottes en rondelles

Couper les oignons et le poivron rouge en petit dés.

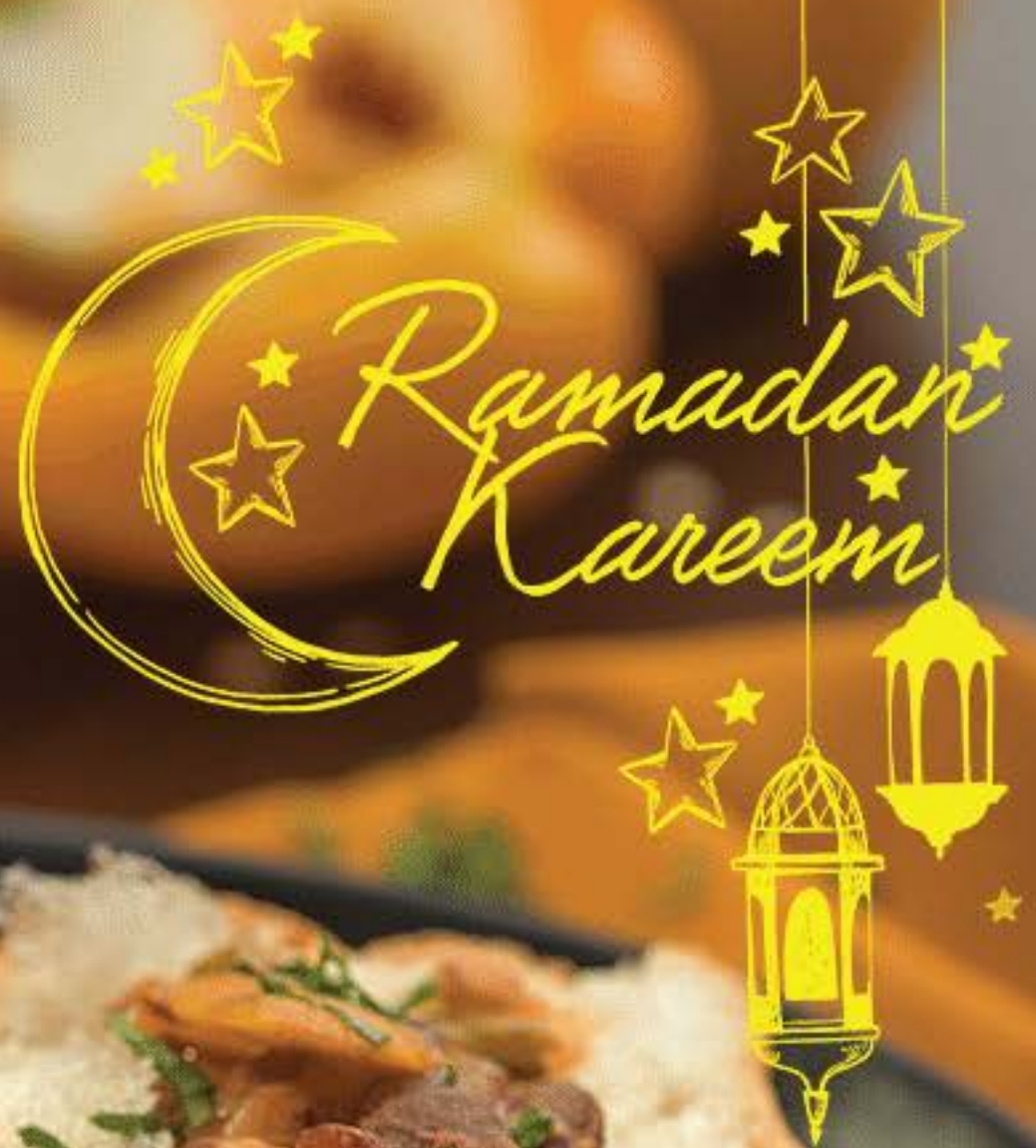
Dans une marmite, rajouter de l'huile et laisser chauffer.

Faire dorer les oignons et les carottes.

Baisser le feu et ajouter la crème, du poivre moulu et mélanger avec la spatule.

Ajouter le poulet et laisser mijoter à petits frémissements quelques minutes.

Servez avec du riz blanc.



Tout le meilleur pour votre table

**CHILI DE
LÉGUME**

CHILI DE LÉGUME



TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 25MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

1 oignon
1 poivron
400g de pulpes de tomates
400g d'haricots rouges cuits
200g de maïs cuits
75 ml de basilic
20g d'huile d'olive
Du poivre
1 MAGGi Arôme
1 MAGGi Mameun Tomato

PRÉPARATION

Couper l'oignon et les poivrons en fines lamelles et les tomates en gros dés.

Dans une casserole (ou un fait-tout), faire chauffer un peu d'huile. Faire suer les oignons. Quand ils sont translucides, ajouter le poivron et les épices.
Faire revenir à feu moyen.

Ajouter les tomates, les haricots rouges et le maïs. Laisser encore cuire 5 minutes en remuant.
Ajouter la pulpe de tomate.

Laisser mijoter pour que le liquide s'évapore en partie et que les légumes soient bien fondants.

Assaisonner et ajouter du basilic ciselé hors du feu.

PRÊT À SERVIR



BOEUF BOURGUIGNON

Tout le meilleur pour votre table

BŒUF BOURGUIGNON



TEMPS DE PRÉPARATION: 10MN | TEMPS DE CUISSON: 1H | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

1,2 kg de bœuf
2 carottes
250 g de champignons
2 oignons
3 c. à soupe de farine
2 c. à soupe d'huile d'olive
20 g de thym
20 g de romarin
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
3 cuillères de Moutarde
1 MAGGi Salsafal
1 MAGGi Mameun Tomato

PRÉPARATION

Commencer par dégraisser la viande en retirant un maximum de gras au couteau

Faire ensuite chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande cocotte et y faire revenir la viande de bœuf. Remuer constamment pour faire cuire légèrement.

Ajouter ensuite les oignons ciselés, l'ail, les carottes et la moutarde. Laisser cuire 2 minutes. Enfin, ajouter la farine par intermittence en prenant soin de bien remuer entre chaque cuillerée pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le bouquet garni. Poivrer le tout à votre convenance.

Laisser le tout mijoté dans une cocotte pendant environ 2h30 à 2h45 à feu doux.

Ajouter les champignons au bout d'une heure et remuer régulièrement.

Servez votre bœuf bourguignon avec des pommes de terre sautées.



**CURRY DE
LÉGUMES ET
FRUITS DE MER**

Tout le meilleur pour votre table

CURRY DE LÉGUMES ET FRUITS DE MER



TEMPS DE PRÉPARATION: 10MN | TEMPS DE CUISSON: 25MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6

INGRÉDIENTS

2 courgettes
2 patates douces
2 pommes de terre
2 carottes
1 kg de haricots verts
20 ml d'huile d'olive
10g de curcuma
3 poivron, vert, jaune, rouge

150 g de calamar
150 g de crevette
4 crabes
1 MAGGi Tablette
1 MAGGi Mameun Epices
300g d'eau
10g de maïzena

PRÉPARATION

Laver tous les légumes et couper les en quartier puis réserver.

Nettoyer les fruits de mer et réserver.

Chauffer une marmite. Ajouter l'huile d'olive et les fruits de mer.

Laisser cuire pendant 5 à 10 minutes. Ajouter les légumes (le poivron, les haricots verts, pommes de terre, carottes, patates douces, courgettes et le curcuma), l'eau et les cubes MAGGi.

Laisser mijoter pour 15 minutes et ajouter le Maizena.

PRÊT À SERVIR



*Cuisiner ça
change la vie!*
