



Simply
BON



5 recettes spéciales vacances



www.maggi.ci



Sauce graine aux légumes

 40 min



INGREDIENTS

- 2 des canettes Extrait de fruit de palme
 - 500 ml Eau
 - 1 Crabe
 - 5 Crevettes
 - 3 Homard
 - 3 Poisson
- 2 à soupe écrevisse en poudre
- 2 MAGGI Crevette
 - 3 Piments
 - 1 Oignons, crus
- 2 pièces Feuille de Citronnelle
 - 1 Poivron rouge
 - 1 bouquet Épinards, crus

STEPS

1. Versez le jus de graines de palme dans une casserole, ajoutez de l'eau et laissez bouillir pendant 20 minutes. Nettoyez et lavez les fruits de mer: Crabe, homards, poissons, crevettes.
2. Pilez dans un petit mortier oignons, piments, poivrons rouges, poudre de crevettes. Ajoutez ce mélange dans la casserole, les poissons, 1 MAGGI Crevette, puis faites cuire 10 min jusqu'à ce que l'huile commence à monter au-dessus de la sauce.
3. Ajoutez 1 MAGGI Crevette, 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.

Valeur nutritionnelle

Énergie 304,72 kcal, Protéine 16,74 g, Les glucides 53,81 g, Les sucres 26,26 g
Fibre 7,18 g, Sodium 795,52 mg, Les graisses 2,65 g, Graisses saturées 0,7 g



Riz au gras au lait de coco

 50 min



INGREDIENTS

- 2 à soupe L'huile de maïs
- 4 tasses Riz Blanc
- 1 Oignons
- 2 Piments rouges
- 1 Poivron rouge
- 4 Tomates fraîches
- 1 Feuille de Citronnelle
- 1 Coupe Lait de Coco
- 0,5 à thé Gingembre moulu
- 0,5 à thé Poudre d'ail
- 3 tasses d'eau
- 2 MAGGI Tablette 24(60x10g) CI
- 2 Carottes
- 2 Carottes crues
- 1 Poivrons doux, verts, crus
- 4 Filets Mélange de fruits de mer (morue, calmar)
- 10 Crevettes

STEPS

1. Faites chauffer une poêle, ajoutez l'huile de coco et laissez chauffer. Ajoutez les oignons émincés et faites cuire 3min Ajoutez le piment émincé, les tomates, le poivron rouge, le gingembre, l'ail et laissez frire pendant 3min.
2. Ajoutez le lait de coco, l'eau, 2 MAGGI Tablette, puis portez à ébullition. Ajoutez le riz et mélangez, laissez cuire pendant 20min. Ajoutez le mélange de fruits de mer. Remuez et faites cuire pendant 5min
3. Coupez le poivron vert et la carotte en dés, puis ajoutez- les au riz. Emincez la citronnelle finement et l'ajouter au riz. Laissez mijoter pendant 5 min.

Valeur nutritionnelle

Énergie 504,62 kcal kcal, Protéine 39,39 g, Les glucides 49,28 g, Les sucres 7,31 g
Fibre 3,52 g, Sodium 906,44 mg, Les graisses 16,48 g, Graisses saturées 9,59 g

www.maggi.ci





**CHOISISSEZ
L'ÉTOILE**





Spaghetti aux crevettes

 30 min



INGRÉDIENTS

- 400 g Pâtes
- 2 Oignons, crus
 - 4 Tomate
- 2 Poivron rouge
- 1 à soupe tasse d'huile végétale
 - 1 à soupe Poudre d'ail
- 6 Crevettes
- 2 MAGGI Arome Tablette
- 1 à thé Epices, curry
 - 100 g Fromage
- 1 à thé Poivre noir
- 0,5 à thé Épices, thym séché
- 1 pièce Racine de gingembre, crue
- 1 Moyen Courgette
 - 1 Carottes crues

STEPS

1. Lavez et mixez 2 tomates, 1 oignon, le piment frais et un poivron rouge. Mettez de côté.
2. Emincez les oignons restants. Faites chauffer l'huile, ajoutez les oignons, le gingembre, l'ail, le curry et le thym, puis faites sauter pendant 3 minutes. Ajoutez la purée de tomates mixée. Faites revenir pendant 5 minutes.
3. Ajoutez 2 MAGGI Arome Tablette et un peu d'eau et faites bouillir. Ajoutez les crevettes. Ajoutez les spaghettis à la sauce, remuez et faites cuire à feu doux pendant 7 min en remuant régulièrement. Ajoutez les courgettes et les carottes, faites cuire et servez chaud saupoudré de parmesan rapé.

Valeur nutritionnelle

Énergie 412,49 kcal, Protéine 19,75 g, Les glucides 65,95 g Les sucres 8,98 g, Fibre 5,65 g, Sodium 1098,86 mg, Les graisses 7,84 g, Graisses saturées 3,38 g

www.maggi.ci



Salade d'attiéké au thon

 40 min



INGRÉDIENTS

- 800 g Manioc
- 140 g Poisson, thon, blanc, en conserve dans l'eau, solides égouttés
 - 200 g Maïs Sucré
- 100 g Concombre, pelé, cru
 - 20 g Persil
 - 150 g Tomate
 - 6 Oeuf
- 40 ml Huile, olive, salade ou cuisine
- 100 g Poivrons doux, verts, crus
 - 100 g Poivron rouge
 - 50 g Oignons, crus
 - 20 ml Vinaigre
- 20 g Moutarde, préparée, jaune
- 1 MAGGI Crevette

STEPS

1. Réchauffer l'attiéké à l'aide d'un couscoussier. Faites cuire les œufs. Écaillez-les. Versez ensuite l'attiéké dans un saladier. Ajoutez ensuite le maïs égoutté et le thon émietté.
2. Découpez en dés les tomates, les poivrons, l'oignon et en lamelle les concombres. Ajoutez l'ensemble à la préparation.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile, la moutarde et le MAGGI Crevette. Allongez avec une petite quantité d'eau avant d'en assaisonner la salade d'attiéké. 4. Découpez les œufs durs en quartiers. Placez-les sur la salade.

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

www.maggi.ci



Délicieux jollof de riz brun

 50 min



INGREDIENTS

- 2 à soupe L'huile de maïs
 - 11/2 Oignons, crus
 - 2 Poivrons, piment fort, vert, cru
 - 3 Tomate
 - 2 Poivron rouge
 - 1 Poisson fumé
- 1 Coupe Lait de Coco
 - 2 Crevettes MAGGI
 - 2/1 à thé Racine de gingembre, crue
 - 2/1 à thé Ail cru
- 3 tasses Riz brun à grain moyen cuit
 - 1 Grande cuillère Pois, verts, crus
 - 2 Carottes crues
 - 10 Crevettes
- 1 à soupe écrevisse en poudre
 - 1 L Eau
 - 2 MAGGI Crevette

STEPS

1. Chauffez une poêle, versez l'huile de coco et laissez chauffer. Ajoutez les oignons et faites-les revenir pendant 3min. Ajoutez le poivron émincé, les tomates, le poivron rouge et faites-les cuire pendant 2min.
2. Ajoutez le lait de coco, l'eau, 2 MAGGI crevettes, puis portez à ébullition. Ajoutez du poisson fumé râpé, de la poudre de crevettes, des crevettes et du riz complet lavé au préalable. Remuez et faites cuire pendant 20min.
3. Lavez et coupez les légumes en dés: carottes et poivron rouge. Ajoutez les légumes coupés en dés et les petits pois, remuez et faites cuire pendant 5min.

Valeur nutritionnelle

Énergie 409,51 kcal, Les glucides 42,76 g, Protéine 17,94 g, Les sucres 10,19 g, Fibre 7,37 g, Les graisses 19,46 g, Graisses saturées 10,09 g, Sodium 1579,87 mg



*Cuisiner ça
change la vie!*