



UN NOËL
SAVOREUX
AVEC MAGGI





Le Gouagouassou de poulet bicyclette

 114 min



INGREDIENTS

- 200 g Oignons, crus
- 500 g Poulet, poulets ou friteuses, viande et peau, crus
- 250 g Gombo frais
- 100 g Baies de sureau, crues
- 100 g Aubergine
- 1 Piments
- 1 MAGGI Poulet 24(60x10g) CI
- 1 MAGGI Tablette 24(60x10g) CI
- 15 g écrevisse en poudre
- 15 g Poisson, maquereau, espagnol, cuit, chaleur sèche
- 250 g Tomate
- 2 g Poisson, saumon, tipnuk, fermenté (indigène de l'Alaska)
- 2 à soupe Huile de palme
- 5 g Poivre noir
- 1 g Épices, poivre rouge ou poivre de cayenne

STEPS

1. Faire colorer les morceaux de poulet dans l'huile rouge en ajoutant le poivre africain et la poudre de Djansang.
2. Une fois le poulet coloré, ajouter l'adjuévan et le MAGGI Tablette. Compléter avec de l'eau jusqu'à ce que le poulet soit complètement immergé. Cuire 40min à feu doux.
3. Couper le gombo et l'aubergine baoulé en deux, l'oignon et les tomates en quatre. Mettre l'ensemble dans un faitout. Ajouter le piment sent-bon, le gnanngnan et le MAGGI Poulet, cuire 15min puis mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Verser la pâte homogène sur le poulet, ajouter de l'eau de sorte à recouvrir le poulet, laisser mijoter pendant 30min.
5. Servir avec du riz blanc.

Valeur nutritionnelle

Énergie 267,61 kcal, Les glucides 9,84 g, Les graisses 17,64 g, Fibre 2,98 g
Protéine 17,86 g, Graisses saturées 6,02 g, Sodium 812,67 mg, Les sucres 4,11 g

www.maggi.ci



Sauce Épinards au Poulet Fumé

 135 min



INGREDIENTS

- 1 grand Poulet, poulet de chair ou friteuses, graisse séparable, crue
- 1 bouquet Feuilles d'amarante, crues
- 200 g Oignons, crus
- 200 g Oignons, crus
- 8 Clous de girofle Ail cru
- 100 g Épices, gingembre, moulu
- 100 g Produits à base de tomates, en conserve, pâte, sans sel ajouté
- 200 g Produits à la tomate, en conserve, purée, sans sel ajouté
- 1 à thé Épices, thym séché
- 10 pièces Poivrons, piment fort, vert, cru
- 1 à thé Levain, bicarbonate de soude
- 4 à soupe Huile, légume, canola Natreon, à haute stabilité, non trans, riche en acide oléique (70%)
- 10 g MAGGI Poulet 24(60x10g) CI
- 10 g MAGGI Tablette 24(60x10g) CI
- 4/3 L Boissons, eau, robinet, puits

STEPS

1. Découper le poulet en morceaux et les laver soigneusement.
2. Faire une purée avec les oignons Violets et les gousses d'ail.
3. Assaisonner le poulet avec la moitié de la purée d'oignons et d'ail, la moitié du gingembre, le thym et le Maggi Poulet et le mettre à précuire à feu doux en agitant souvent la casserole.
4. Émincer les oignons jaunes et réserver.
5. Laver et émincer les feuilles D'épinard et réserver.
6. Dans une casserole mettre l'huile à chauffer et y ajouter les oignons jaunes afin de les suer.
7. Au bout de deux minutes ajouter le concentré de tomate, remuer puis ajouter la purée de tomate, le reste des purées d'oignons et de gingembre, et la pincée de bicarbonate afin d'éliminer l'acidité de la tomate.
8. Ajouter les piments et l'eau et fermer la casserole pour porter le tout à ébullition.
9. Laisser bouillir 10 minutes puis rajouter le poulet précuit (avec tout le jus qu'il aura rendu) et le Maggi Tablette, puis mélanger le tout et laisser encore cuire.
10. Au bout des 5 minutes ajouter les feuilles D'épinard émincées, bien remuer et laisser.
11. Servir avec du Riz Nature.

Valeur nutritionnelle

Énergie 212,63 kcal, Les glucides 28,1 g, Les graisses 10,64 g, Fibre 5,03 g
Protéine 4,8 g, Graisses saturées 1,24 g, Sodium 1013,76 mg, Les sucres 1013,76mg

www.maggi.ci



**CHOISISSEZ
L'ÉTOILE**





Le Trio au Poulet Fumé

 95 min



INGREDIENTS

- 1 grand blanc de poulet desossée
- 1 à soupe Noix, beurre de cajou, nature, sans sel ajouté
- 4/1 Coupe Noix, pistaches, rôties à sec, sans sel ajouté
- 2 à soupe Arachides, tous types, grillées à sec, sans sel
- 2 à soupe Produits à base de tomates, en conserve, pâte, sans sel ajouté
- 20 g MAGGI Tablette 24(60x10g) CI
- 2 Les chefs Ail cru

STEPS

1. Mettre les morceaux de poudeuse bien lavés dans la casserole. Ajouter l'oignon en dés, la purée de tomates, un verre d'eau et un Maggi tablette. Porter à ébullition pendant 45 minutes.
2. Pendant ce temps, diluer le trio dans 1,5 litre d'eau et débuter la cuisson dans une casserole à feu moyen tout en remuant régulièrement.
3. Après ce temps de cuisson, mélanger les 2 sauces et mettre le second Maggi tablette. Réduire le feu pour encore une bonne demi-heure jusqu'à avoir de l'eau en surface.
4. Cette sauce s'accompagne de Foutou banane, Foutou igname ou de riz....

Valeur nutritionnelle

Énergie 58 kcal, Les glucides 4,37 g, Les graisses 4,01 g, Fibre 0,88 g
Protéine 2,08 g, Graisses saturées 0,66 g, Sodium 749,82 mg, Les sucres 749,82 mg

www.maggi.ci



Soupe De Poulet au Curry

 115 min



INGREDIENTS

- 1 kilogramme Poulet, poulet de chair ou friteuses, viande seulement, crue
- 200 g Riz basmati
- 3 grand Oignons, crus
- 400 g Poireaux
- 100 g Céleri
- 50 g Beurre de cacahuète
- 400 ml Boissons au lait de coco, sucrées, enrichies en calcium, vitamines A, B12, D2
- 50 g Epices, curry
- 50 g Farine de blé entier
- 100 g Feuilles de coriandre (coriandre), crues
- 2 Clous de girofle Épices, clou de girofle, moulu
- 1 L Eau
- 1 à thé Poivre, banane, cru
- 10 g MAGGI Poulet 24(60x10g) CI
- 15 g MAGGI Mameum Epices

STEPS

1. Peler les oignons et mixer les avec les blancs de poireaux et le céleri pour obtenir une purée.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les morceaux de poulet. Ajouter le Maggi Épices et la purée d'oignons, remuer souvent sur feu doux.
3. Augmenter légèrement le feu et laisser cuire.
4. Pendant ce temps faire cuire le riz basmati à l'eau bouillante. Égoutter et réserver.
5. Après les 45 minutes rajouter le riz cuit et le lait de Coco puis assaisonner avec le Maggi Épices et le poivre.
6. Laisser encore mijoter 10 minutes.
7. Uis servir la soupe très chaude, parsemée de coriandre ciselée.

Valeur nutritionnelle

Énergie 547,68 kcal, Les glucides, Les graisses 14,43 g, Fibre 10,1 g, Protéine 45,83 g, Graisses saturées 5,14 g, Sodium 1125,22 mg, Les sucres 1125,22 mg

www.maggi.ci



Le poulet à la forestière

 71 min



INGREDIENTS

- 2000 g poulet
- 100 g Oignons, crus
- 40 ml Crème épaisse
- 35 ml Huile, olive, salade ou cuisine
- 100 g Viande de boeuf, viandes variées et dérivés, foie, cru
- 200 g Champignons blancs
- 20 g Moutarde, préparée, jaune
- 5 brins Romarin
- 11/2 MAGGI Poulet 24(60x10g) CI

STEPS

1. Couper les champignons en lamelles, l'oignon en rondelle, les poulets en six pièces.
2. Dans une cocotte faire dorer les poulets avec de l'huile et un MAGGI Poulet. Retirer et réserver. Faire revenir l'oignon et les lardons dans la même cocotte, remettre le poulet, 3/4 du romarin et un verre d'eau. Ajouter les MAGGI Poulet et laisser cuire 20 minutes.
3. Ajouter les champignons, laisser revenir 10 minutes supplémentaires. Ajouter la crème avec la moutarde puis mélanger. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux, jusqu'à épaississement.
4. Servir avec du riz blanc.

Valeur nutritionnelle

Énergie 571,84 kcal, Les glucides 4,17 g, Les graisses 21,11 g, Fibre 0,76 g
Protéine 92,01 g, Graisses saturées 7,75 g, Sodium 677,31 mg, Les sucres 1,92 g

www.maggi.ci



*Cuisiner ça
change la vie!*