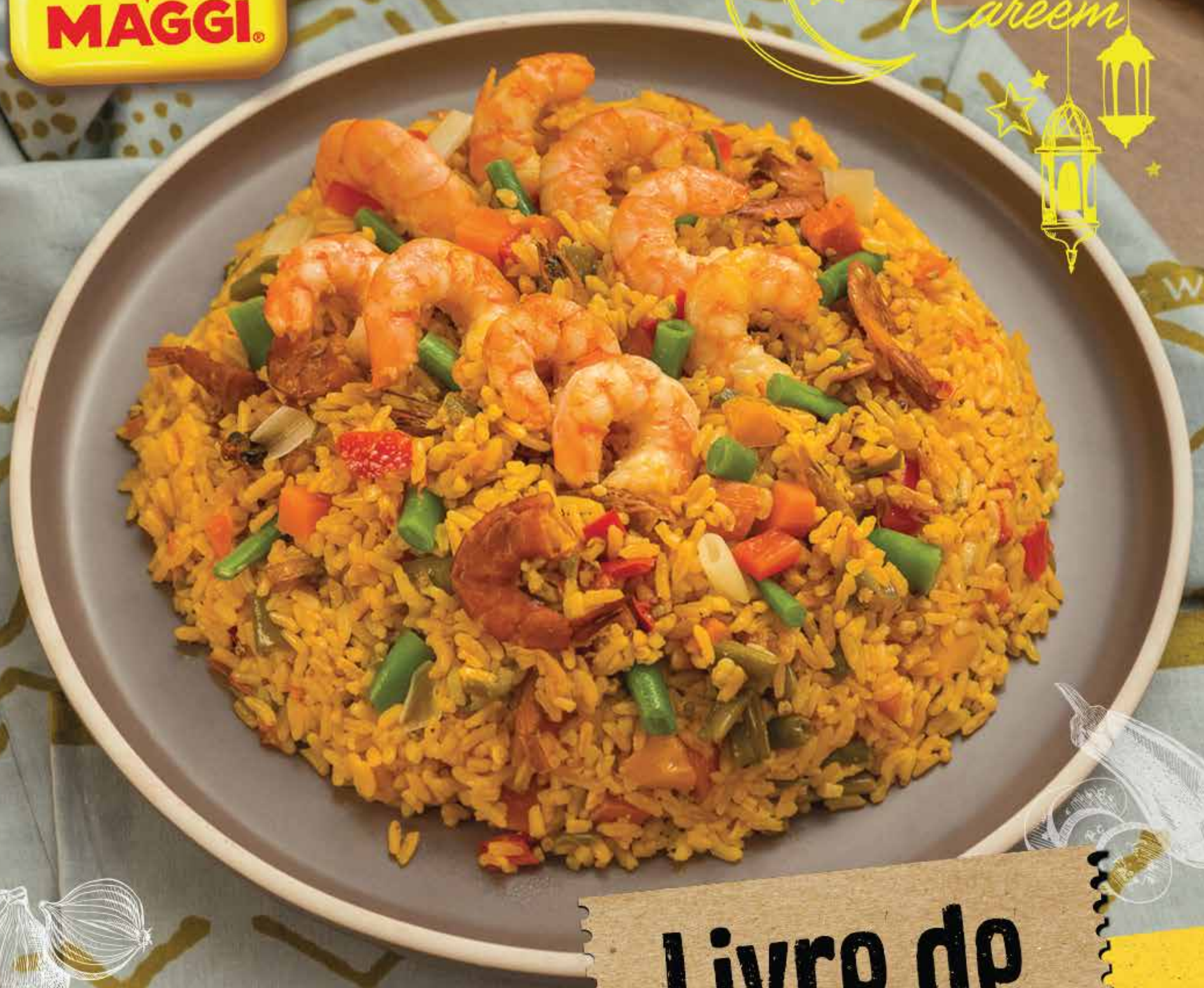




Ramadan  
Kareem



Livre de  
recettes

30 jours. 30 recettes inspirantes  
pour l'iftar



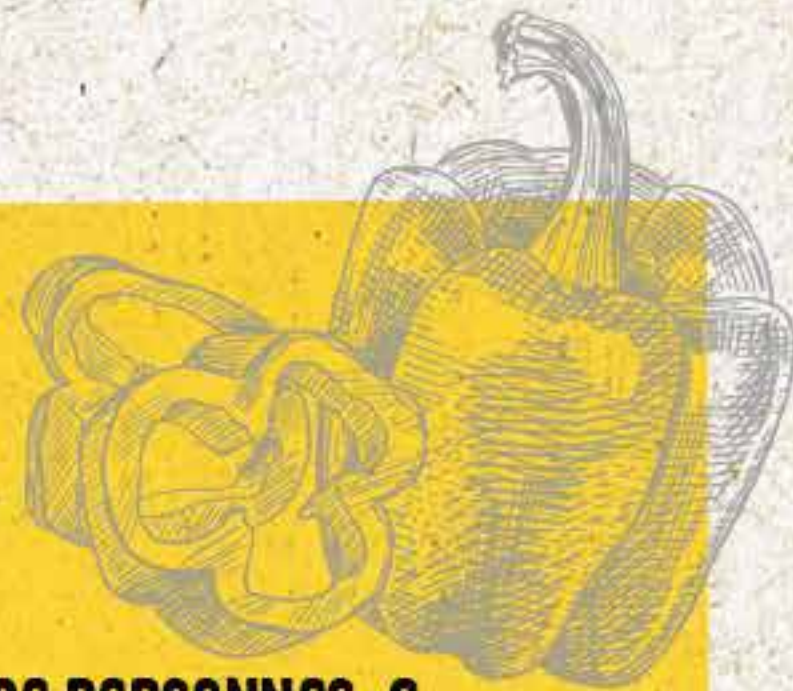
*Ramadan  
Kareem*



**POULET AUX  
CHAMPIGNONS**

**Tout le meilleur pour votre table**

# POULET AUX CHAMPIGNONS



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 1H | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

4 cuisses de poulet  
500g Champignons de Paris  
200g de beurre  
50ml de crème fraîche  
1 oignon  
1 cuillère à soupe de poivre noir  
1 cuillère à soupe de poivre blanc  
1 bouquet garni  
3 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
6 MAGGi Cubes

## PRÉPARATION

Lavez et coupez les champignons en 4.

Faire fondre le beurre dans une cocotte à feu vif. Faire dorer les cuisses de poulet de chaque côté. Ajouter l'oignon émincé, du poivre noir et blanc, les champignons et 1 bouquet garni.

Déglacer avec le vinaigre et laisser réduire un peu, puis ajouter la crème fraîche.

Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu moyen. Assaisonner avec vos MAGGi Cubes.

Servez avec du riz blanc.



**SAUCE  
JAUNE & TARO**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SAUCE JAUNE & TARO



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 3H | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

2 kg de taro  
1 kg de tripes de bœuf  
½ kg de viande de bœuf  
190 grammes d'huile de palme  
1 sachet de condiments pour sauce jaune  
1 litre d'eau tiède  
5 MAGGi Cube  
2 piments  
1 Cac de poivre noir du village

## PRÉPARATION

Faire cuire le taro sans peler dans une casserole pendant environ 2 heures.

Éplucher les taros et les piler pendant qu'ils sont encore chauds. S'assurer qu'il n'y a plus de grumeaux en les écrasant, la pâte doit être lisse.

Mettre des gouttes d'eau sur la pâte si vous la trouvez un peu dure, une fois la consistance voulue obtenue, réservez.

Plongez les tripes dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire pendant 1 heure. Égouttez et réservez.

Dissoudre le sachet de condiments pour sauce jaune dans un récipient de 250 ml d'eau tiède, les mélanger et réserver.

Chauffer légèrement l'huile de palme, fouettez et ajoutez progressivement 500 ml d'eau tiède.

Émiettez les 5 cubes MAGGi dans la préparation de condiments, et mélangez. Les ajouter à la sauce jaune avec les triples et ajouter le piment.

**PRÊT À SERVIR**

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.com](http://www.maggi.com)



*Ramadan Kareem*



**SAUCE  
GOMBO**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SAUCE GOMBO



Nombre de Personnes: 6 | Temps de préparation et de cuisson: 1h30min

## INGRÉDIENTS

500g de gombo Frais  
3 tomates  
2 gingembre  
2 gousses d'ail  
4 écrevisses  
4 crabes  
2 MAGGI Crevette  
4 gros oignons  
4 rondelles  
4 gros oignons  
500g de poisson fumé  
500 ml d'eau

## PRÉPARATION

Étape 1 : Nettoyez les crabes.

Étape 2 : Coupez finement les gombos.

Étape 3 : Hachez-les légumes et puis mettez-les dans un mixeur. Réservez.

Étape 4 : Faites chauffer de l'huile dans une casserole et faites revenir la purée de légumes pendant environ 10 minutes. Remuer et ajouter 500 ml d'eau, ensuite la purée de gombo. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Étape 5 : Ajoutez les morceaux de crabes, le poisson fumé et les écrevisses au mélange. Assaisonnez avec vos cubes MAGGI Crevettes. Bien mélanger le tout et laisser mijoter 15 minutes  
Servir chaud avec du couscous!

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.com](http://www.maggi.com)

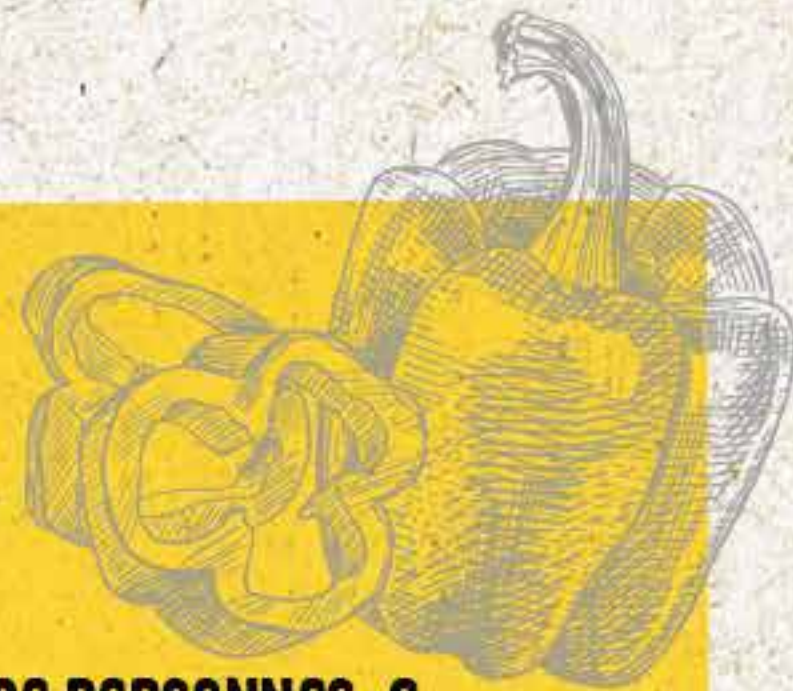


**POULET  
DG**

**Tout le meilleur pour votre table**



# POULET DG



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 1H | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

1 poulet (2kg)  
2 gros poireaux  
50g de haricots verts  
4 carottes  
2 oignons  
6 grosses tomates mûres  
3 poivrons verts rouges et jaunes  
1 bouquet garni  
6 cloux de girofle  
1 CaC de poivre noir de Guinée

1 CaC de poivre noir Cameroun  
6 grosses bananes plantains semi-mûres  
3 gousses d'ail  
40g de gingembre  
40g de djanssang  
3 piments  
1 cuillère à soupe d'huile raffinée  
1 MAGGi Arôme Tablette  
2 MAGGi Cube

## PRÉPARATION

Faites bouillir votre poulet dans une casserole avec un peu d'eau, un oignon émincé, 1/2 piment et l'ail pendant 10 minutes.

Mettez de l'huile dans une poêle et faites bien dorer les morceaux de poulet de chaque côté, réserver.

Faites frire les tranches de bananes plantains et mettez-les de côté.

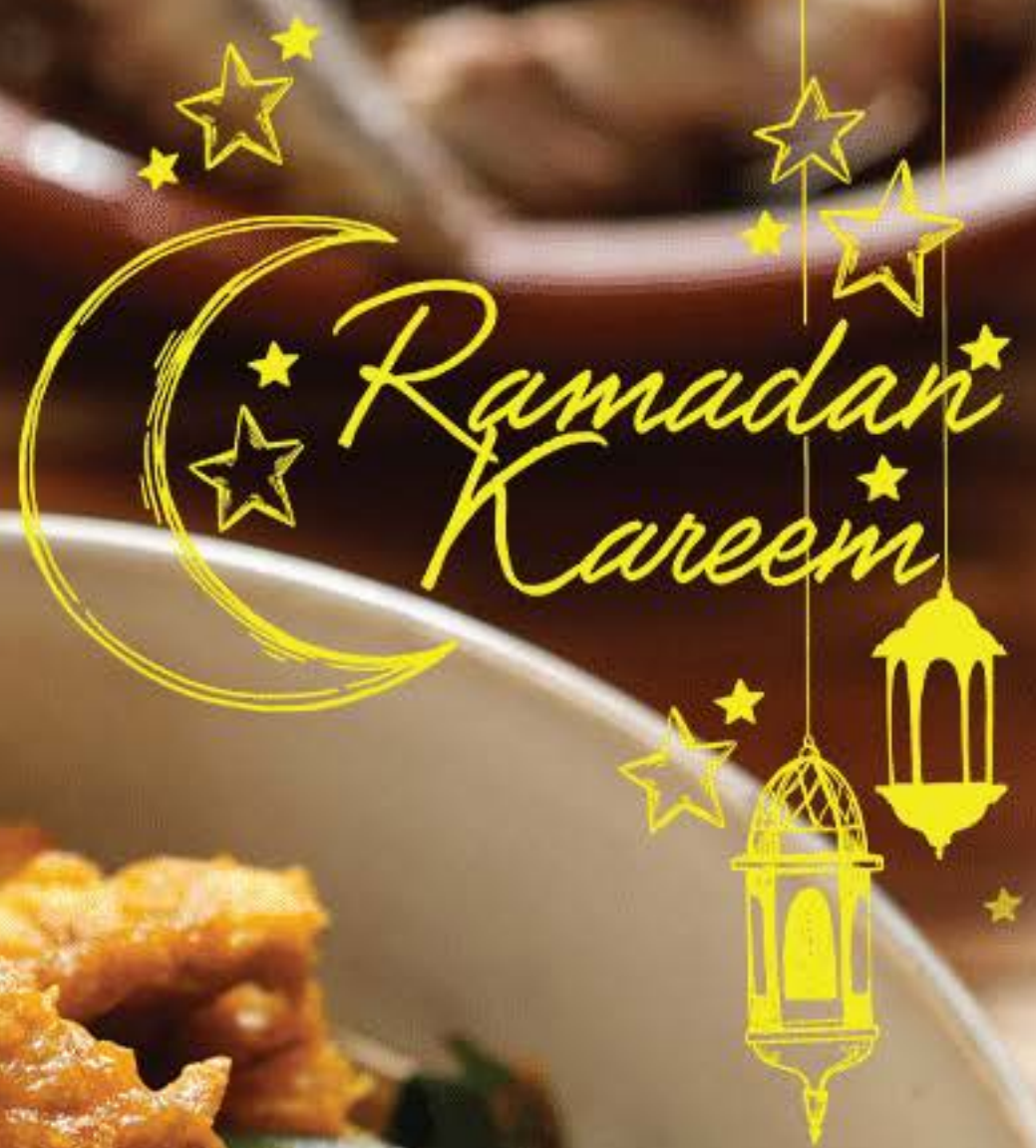
Faites revenir les carottes, poivrons, poireaux, oignons, tomates et les haricots verts et ail découpés dans une poêle avec un peu d'huile.

Assaisonnez avec votre cube MAGGi, gingembre, pèbè, ndjanssang, clou de girofle, poivre noir de Guinée, poivre noir Cameroun, poivre blanc, du piment et ajoutez un verre d'eau

Ajoutez le poulet, la banane plantain, et votre bouquet garni, tournez. Laisser cuire encore 10 minutes à feu doux.

**PRÊT À SERVIR**

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.com](http://www.maggi.com)



**RAGOÛT  
CLASSIQUE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# RAGOÛT CLASSIQUE



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

## INGRÉDIENTS

1 Moyen patate douce 1 Oignons  
1 Tomate fraîche  
3 Poivron rouge  
2 MAGGi Cube  
3 à soupe Huile de palme  
2 Piments rouges  
2 à soupe écrevisse en poudre 2 pièces Poisson fumé  
1 bouquet épinards  
1 MAGGi Crevette

## 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, 2 MAGGi Cube, 1 MAGGi Crevette et l'huile de palme, puis faites cuire 10 min.

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

**PRÊT À SERVIR**

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.com](http://www.maggi.com)



**TAPIOCA SAUTÉ  
AUX  
CREVETTES**

**Tout le meilleur pour votre table**

# TAPIOCA SAUTÉ AUX CREVETTES



Nombre de Personnes: 6 | Temps de préparation et de cuisson: 30min

## INGRÉDIENTS

200g de tapioca  
4 tomates  
2 oignons  
100 ml d'huile de palme  
2 MAGGi Crevettes.  
400g de crevettes

## PRÉPARATION

- Étape 1: Hachez l'oignon, les tomates. Faites chauffer l'huile de palme dans une poêle et faites revenir les oignons et les tomates pendant 5 minutes
- Étape 2: Éplucher les crevettes, les ajouter aux tomates et cuire 5 minutes
- Étape 3: Ajouter le gari, les cubes MAGGi Crevettes, et 1/2 verre d'eau chaude
- Étape 4: Cuire 5 minutes à petits bouillons. Laisser refroidir avant de servir.

## PRÊT À SERVIR



Ramadan  
Kareem



**SPAGHETTI  
JOLLOF AU  
GRAS**

Tout le meilleur pour votre table

# SPAGHETTI JOLLOF AU GRAS



**TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 25MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

400 g Spaghetti  
1,5 Oignon (haché)  
2 Poivron Vert  
4 Tomate fraîche  
2 Poivron rouge  
5 MAGGi Cube  
0,5 à thé Poudre d'ail  
2 à soupe Huile végétale  
1 à thé Curry  
0,5 à thé Thym  
0,5 à thé Gingembre moulu  
2 Carottes (coupées en dés)  
1 Tête Chou

## PRÉPARATION

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

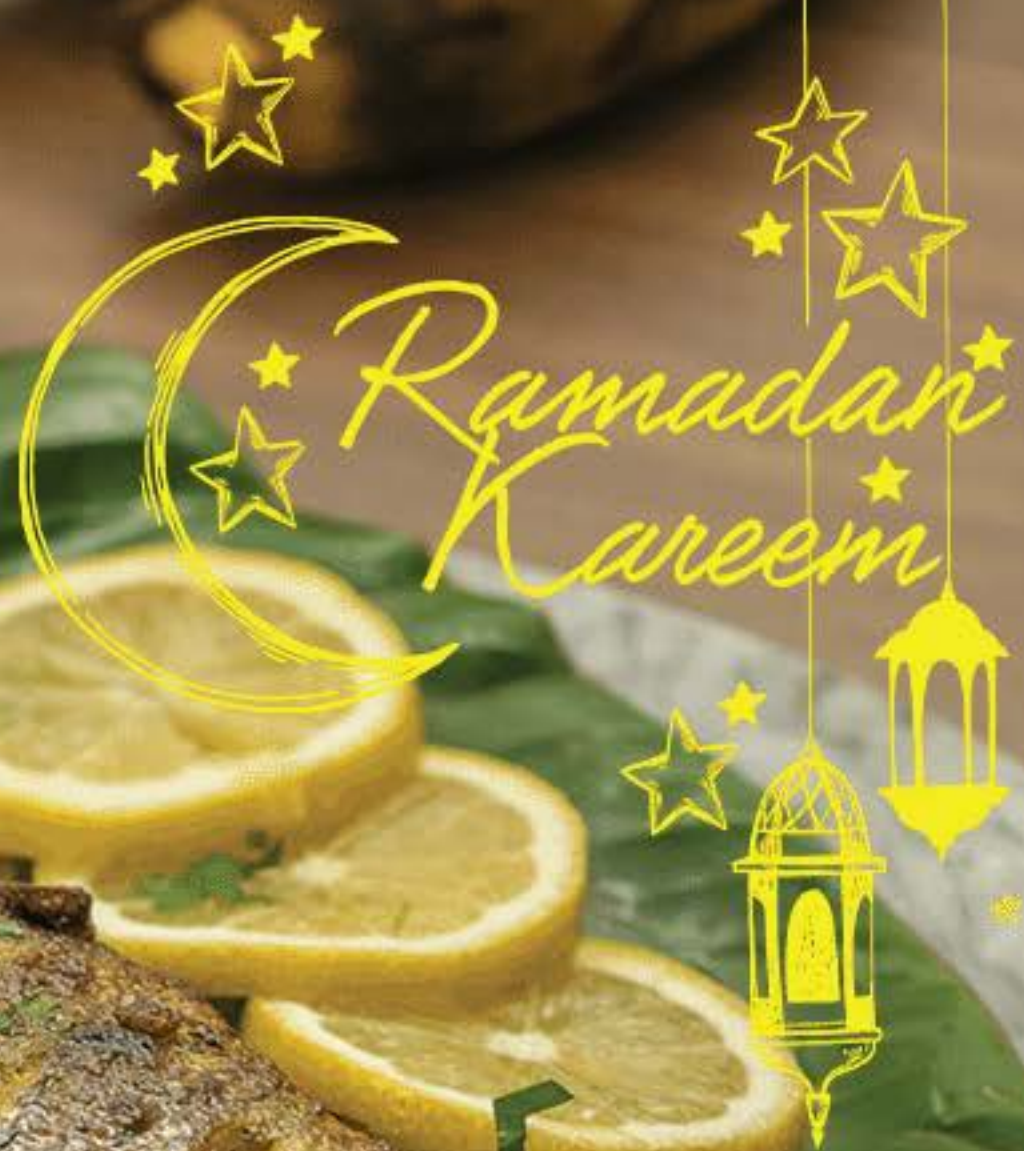
Émincez les oignons restants. Faites chauffer l'huile, ajoutez les oignons, le gingembre, l'ail, le curry et le thym, puis faites revenir pendant 3 min.

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

Ajoutez les MAGGi Cube et 1 louche d'eau, faites bouillir  
Ajouter 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**



**POISSON  
BRAISE**

**Tout le meilleur pour votre table**



# POISSON BRAISÉ



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 40MIN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

6 carpes  
2 oignons  
1 branche de céleri  
2 branches de persil  
50 g de gingembre  
2 grosses gousses d'ail  
5 piments

5 pèbè  
 $\frac{1}{2}$  poignée de djansang  
 $\frac{1}{2}$  d'huile  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
2 cuillères à soupe de poivre  
2 MAGGi Crevette

## PRÉPARATION

Écraser l'oignon, le gingembre, l'ail, le poivre, le djansang et le pèbè ;  
Divisez le mélange en deux parties et ajoutez à une partie le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile;

Badigeonnez vos poissons de ce mélange et laissez mariner 30 min.

Ajouter le céleri, le persil et le MAGGi Crevette à l'autre partie des condiments; Laisser mijoter à feu doux pendant environ 5 min et ajouter un peu d'huile d'assaisonnement

Écraser le piment et le deuxième oignon. Laisser mijoter aussi à feu doux environ 5 min et ajouter un peu d'huile d'assaisonnement et de sel.

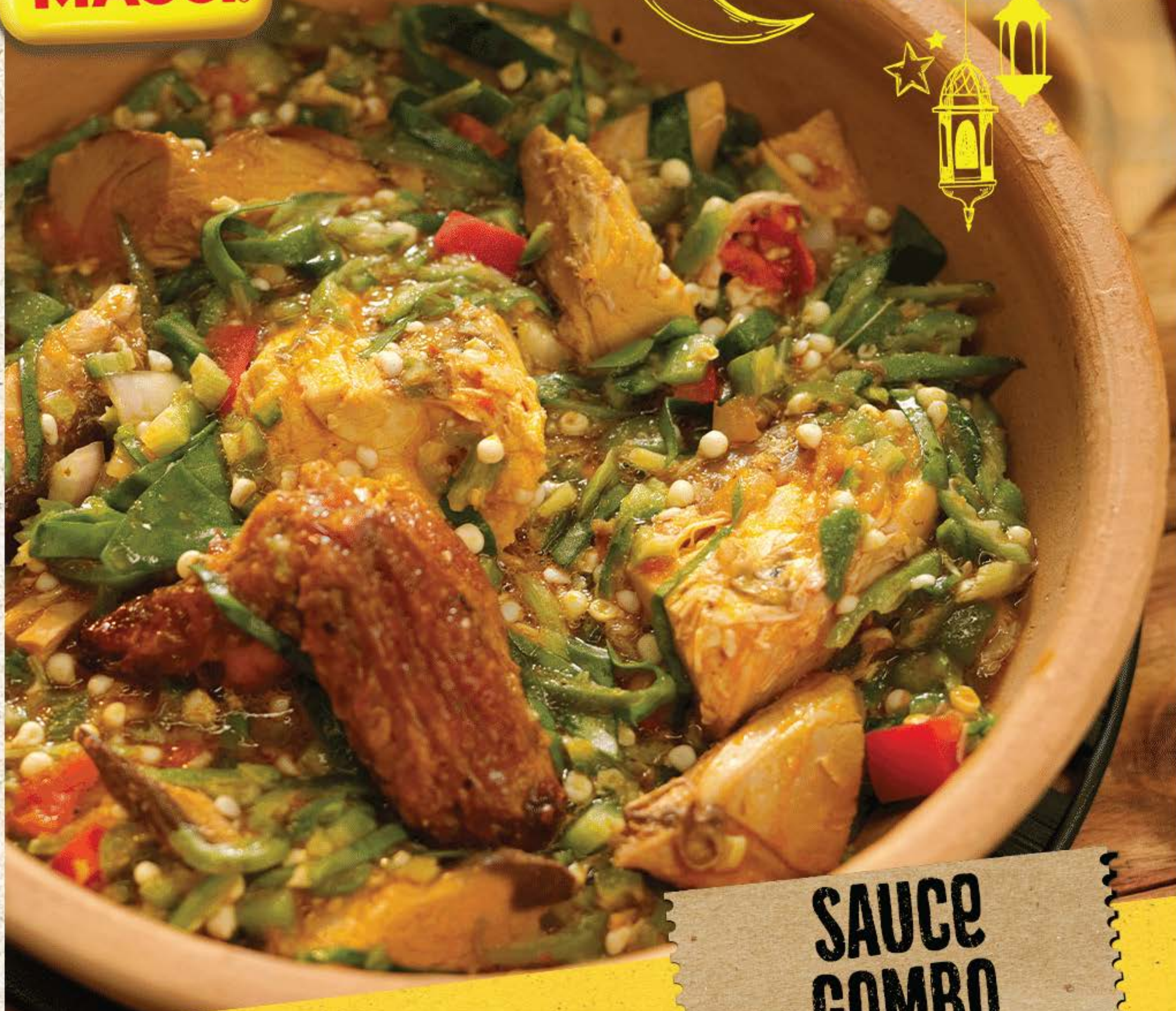
Préchauffer le barbecue et faites braiser votre poisson tout en le badigeonnant de la marinade de temps en temps.

Faites ceci pendant environ 15 minutes pour chaque côté du poisson;

Servir ensuite avec la sauce barbecue et le piment et les plantains frais.

**PRÊT À SERVIR**

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.cm](http://www.maggi.cm)



**SAUCE  
GOMBO  
GOURMANDE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SAUCE GOMBO GOURMANDE



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

## INGRÉDIENTS

4 à soupe Huile de palme 1 Oignons  
4 Piments rouges  
20 Gombo Frais  
5 MAGGi Cube  
1 pièce Poisson fumé  
1 Moyen Poulet fumé (désossé) 2 à thé Ail  
2 à thé Gingembre moulu  
1 L d'eau  
1 bouquet épinards

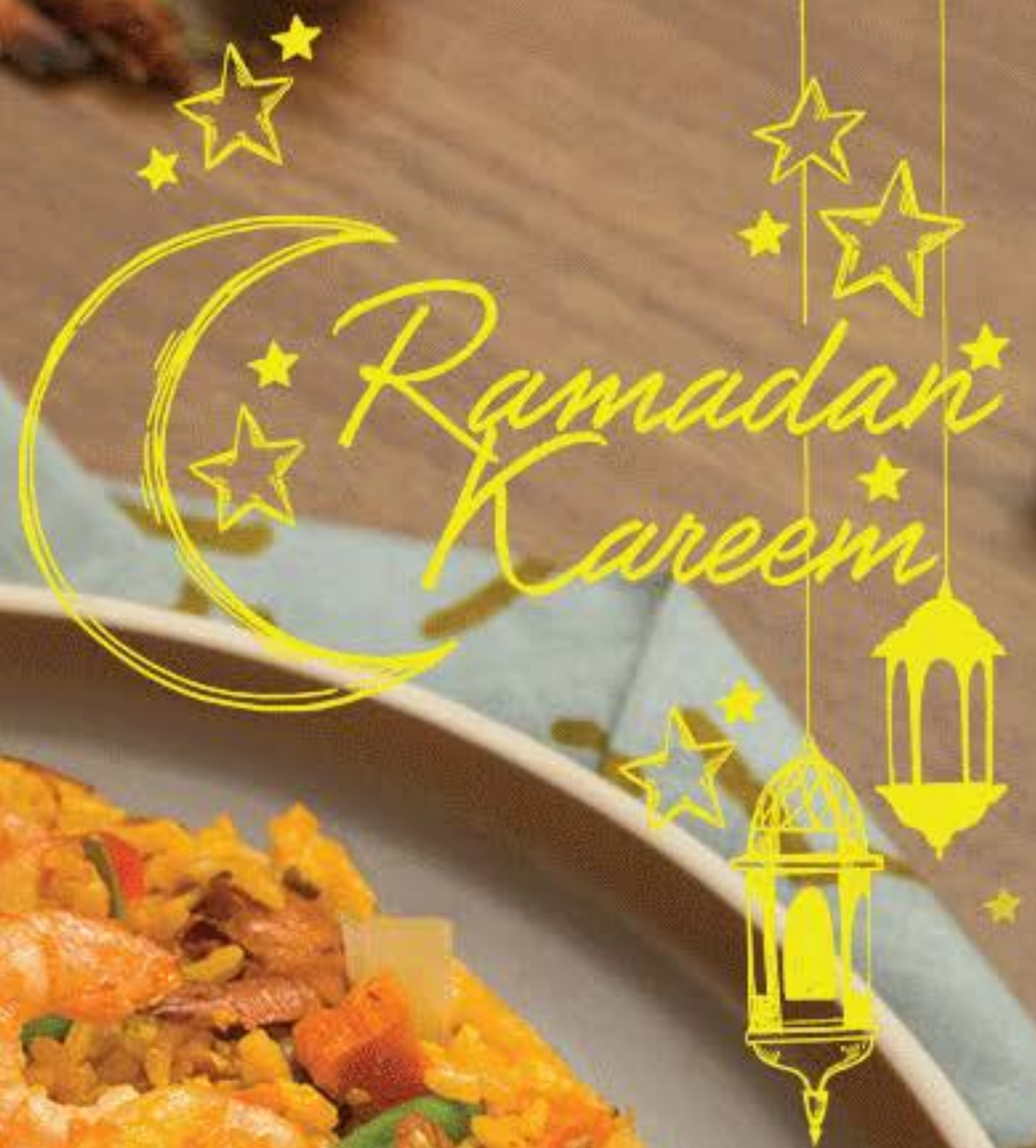
## PRÉPARATION

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, 5 MAGGi Cube. 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.

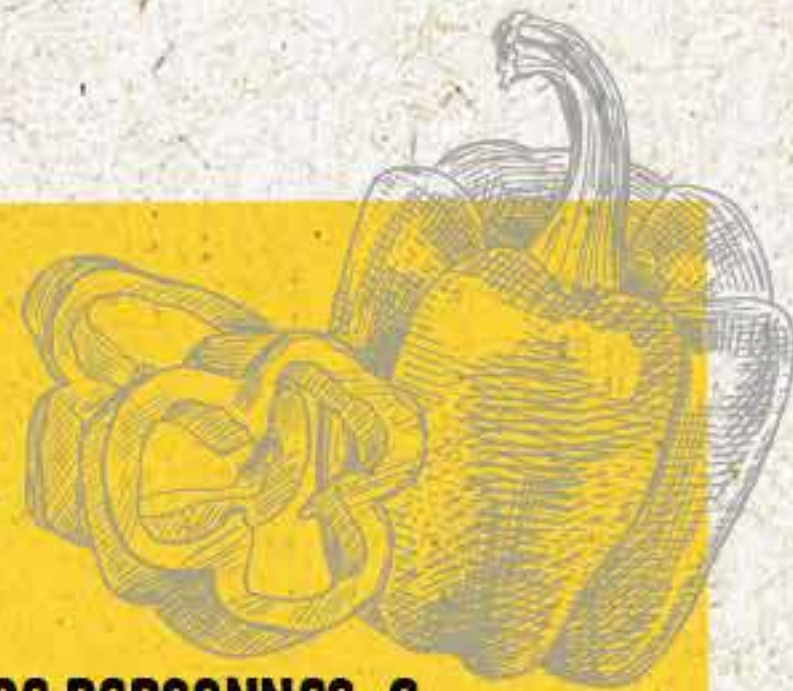
**PRÊT À SERVIR**



**RIZ SAUTÉ  
AUX FRUITS  
DE MER**

**Tout le meilleur pour votre table**

# RIZ SAUTÉ AUX FRUITS DE MER



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 1H | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

1kg de riz parfumé  
1kg de crevettes fraîches  
100g crevettes séchées  
250g d'écrevisses  
4 tomates  
1 gros oignon  
1 gousse d'ail

2 poivrons (vert et rouge)  
1 CaC poivre blanc  
2 MAGGi Crevette  
4 grosses carottes  
100g de haricots verts  
½ verre d'huile de palme  
1/2L d'eau

## PRÉPARATION

Découpez vos légumes nettoyez vos crevettes et ecrevisses.

Mettez votre huile rouge sur le feu, et laissez légèrement chauffer. Versez tout vos legumes, ajouter deux verres d'eau, Attendez 10 minutes, et ajoutez votre riz, les écrevisses, et vos crevettes fraîches et sechees. Continuer la cuisson à feu doux.

Lorsque votre riz est presque cuit, ajoutez les cubes MAGGi Crevette et le poivre blanc et poursuivez la cuisson à feu doux pendant encore 15 min. Bonne dégustation

**PRÊT À SERVIR**



*Ramadan Kareem*

Decorative yellow graphics including a crescent moon, several stars, and two hanging lanterns (fanoos) are positioned around the text.

**NYEMBWE  
AUX LÉGUMES**

**Tout le meilleur pour votre table**

# NYEMBWE AUX LÉGUMES



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 40MIN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

2 des canettes Extrait de fruit de palme 500 ml d'eau  
1 Crabe  
5 Crevettes  
3 Homards  
2 Poisson  
2 à soupe Poudre de crevettes 3 Piments rouges  
1 Oignons  
2 Feuilles de citronnelle  
1 Poivron rouge  
5 MAGGi Cube  
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, 3 MAGGi Cube, puis faites cuire 10 min jusqu'à ce que l'huile commence à monter au-dessus de la sauce.

Ajoutez 2 MAGGi Cubes, 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.

**PRÊT À SERVIR**

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.com](http://www.maggi.com)



**Tout le meilleur pour votre table**

**RAGOÛT  
DE MELON  
AUX CHOUX**



# RAGOÛT DE MELON AUX CHOUX



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 1H40MIN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

1 kg de blanc de poulet  
1,5 kg de melon  
2 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe d'huile  
1kg de choux vert  
1 MAGGi Arôme Tablette  
2 MAGGi Cube

3 grosses carottes  
300g de haricot verts  
1 CaC de poivre  
2 gros oignons  
2 piments  
2 tomates

## PRÉPARATION

Couper le melon en quartier, le choux en lamelles, les carottes en tronçon et le haricot vert en bâtonnet

Faire revenir l'oignon émincé ainsi que deux gousses d'ail avec notre blanc de poulet émincé

Ajouter les légumes pochés : melon, carotte, haricot vert et tomate puis assaisonner avec les cubes MAGGi, poivre puis couvrir d'une moitié d'eau  
Fermer et cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement

Ajouter les petits pois et laisser cuire sans couvercle et Servir chaud.

## PRÊT À SERVIR



**NDOMBA  
DE POISSON**

**Tout le meilleur pour votre table**

# NDOMBA DE POISSON



Nombre de Personnes: 6 | Temps de preparation et de cuisson: 30min

## INGRÉDIENTS

1kg de poisson  
1 branche d'odzom (feuille de gingembre)  
1 branche d'ossim (basilic à petites feuilles)  
1 branche de messep (basilic sauvage)  
1 oignon  
1 tomate  
1 piment  
1 MAGGi Crevette  
1 MAGGi Cube  
Plantain mûr pour le ntouba

## PRÉPARATION

Étape 1: Nettoyez le poisson. Écrasez toutes les épices ainsi que la tomate. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez le poisson avec vos cubes MAGGi.

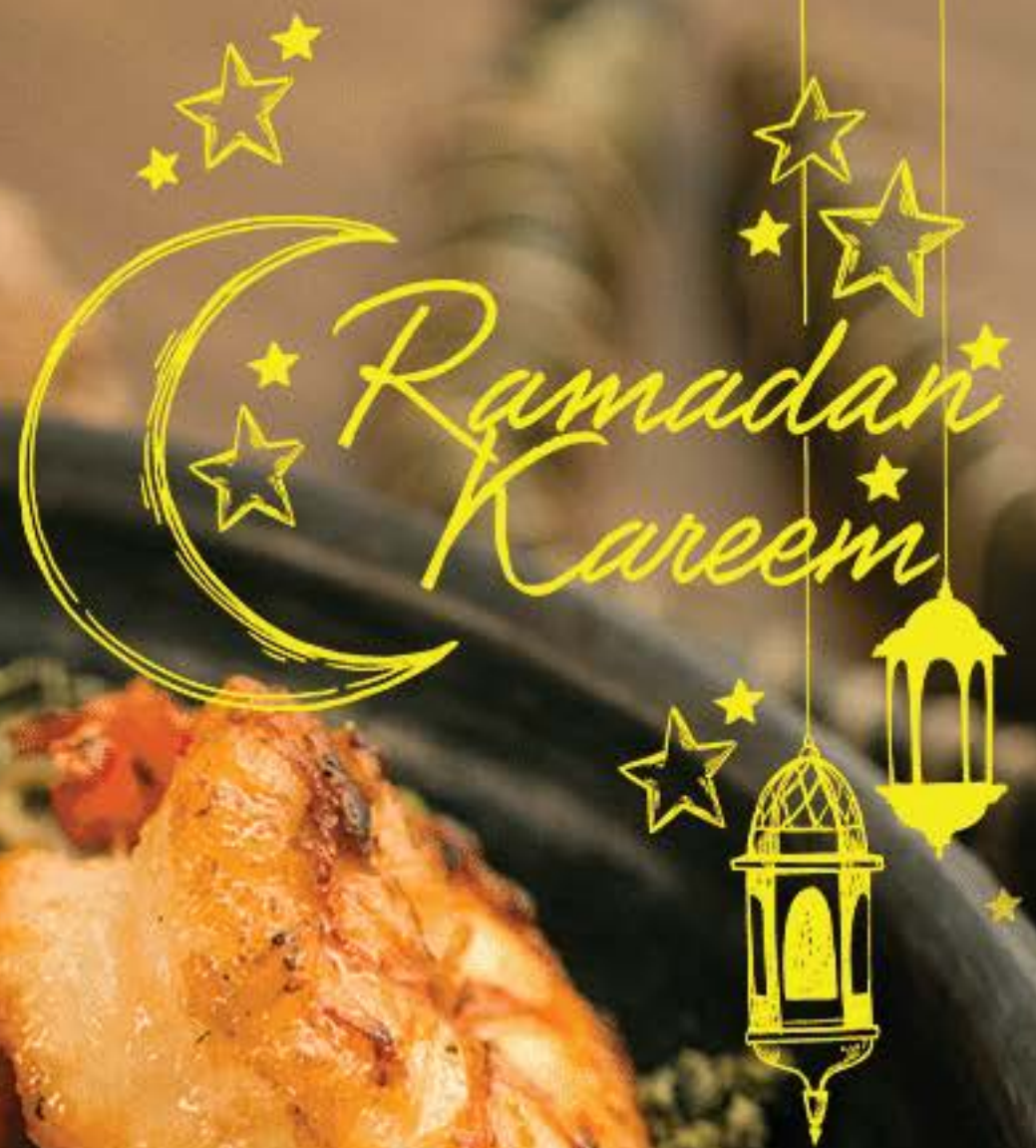
Étape 2: Nappez le fond de la casserole ou des feuilles avec l'odzom. disposez le poisson dans les feuilles de bananiers ou dans la casserole.

Étape 3: Mettez le poisson et tout le mélange des condiments écrasés et découpés dans la casserole, et rajoutez 1 ou 2 verres d'eau

Faites cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Servez avec le ntouba.

PRÊT À SERVIR



**NDOLE  
ROYAL**

Tout le meilleur pour votre table

# NDOLE ROYAL



Nombre de Personnes: 6 | Temps de préparation et cuisson: 1h30 min

## INGRÉDIENTS

500g de Ndole bien lavé  
6 grosses gambas  
1/2 kg de boeuf  
Deux gros poissons fumés  
2 oignons  
400g d'arachides, pelées et bouillies  
250g d'écrevisses séchées  
2 piments  
2 MAGGi Crevette  
100 ml d'huile raffinée

## PRÉPARATION

Étape 1 : Faites bouillir vos cacahuètes et mettez-les dans une assiette, avec un oignon, et vos écrevisses. Écrasez-les.

Étape 2 : Mettez vos viandes et poissons fumés sur le feu, 40min.

Étape 3 : Versez vos arachides écrasées dans la viande cuite avec son jus, ajoutez un MAGGi Crevette et laissez cuire au moins 30min.

Étape 4 : Versez le Ndole dans les arachides, et laissez cuire au moins 20 min. Retournez de temps en temps.

Étape 5 : Mettez votre huile sur le feu et laissez-la chauffer, coupez vos oignons et versez-les dans l'huile chaude avec vos crevettes préalablement cuites, laissez-la dorer légèrement et enfin versez le mélange sur votre Ndole.

Servez avec les miondos.

PRÊT À SERVIR



*Ramadan Kareem*



**METS DE  
PISTACHE  
AVEC LES ŒUFS**

**Tout le meilleur pour votre table**

# METS DE PISTACHE AVEC LES ŒUFS



Nombre de Personnes: 6 | Temps de préparation et de cuisson: 2h

## INGRÉDIENTS

300 g de pistache écrasées  
3 œufs durs  
1 œuf cru  
3 gousses d'ail hachées  
piment (facultatif)  
1 CaC poivre noir du village  
5 MAGGi Cube

## PRÉPARATION

Étape 1 : Mettre les cubes MAGGi dans de l'eau tiède pour obtenir un bouillon. Versez le bouillon de MAGGi dans la pistache préalablement écrasée avec du poivre noir du village, remuez et laissez reposer 15 minutes

Étape 2 : Après le repos, ajoutez un œuf cru et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

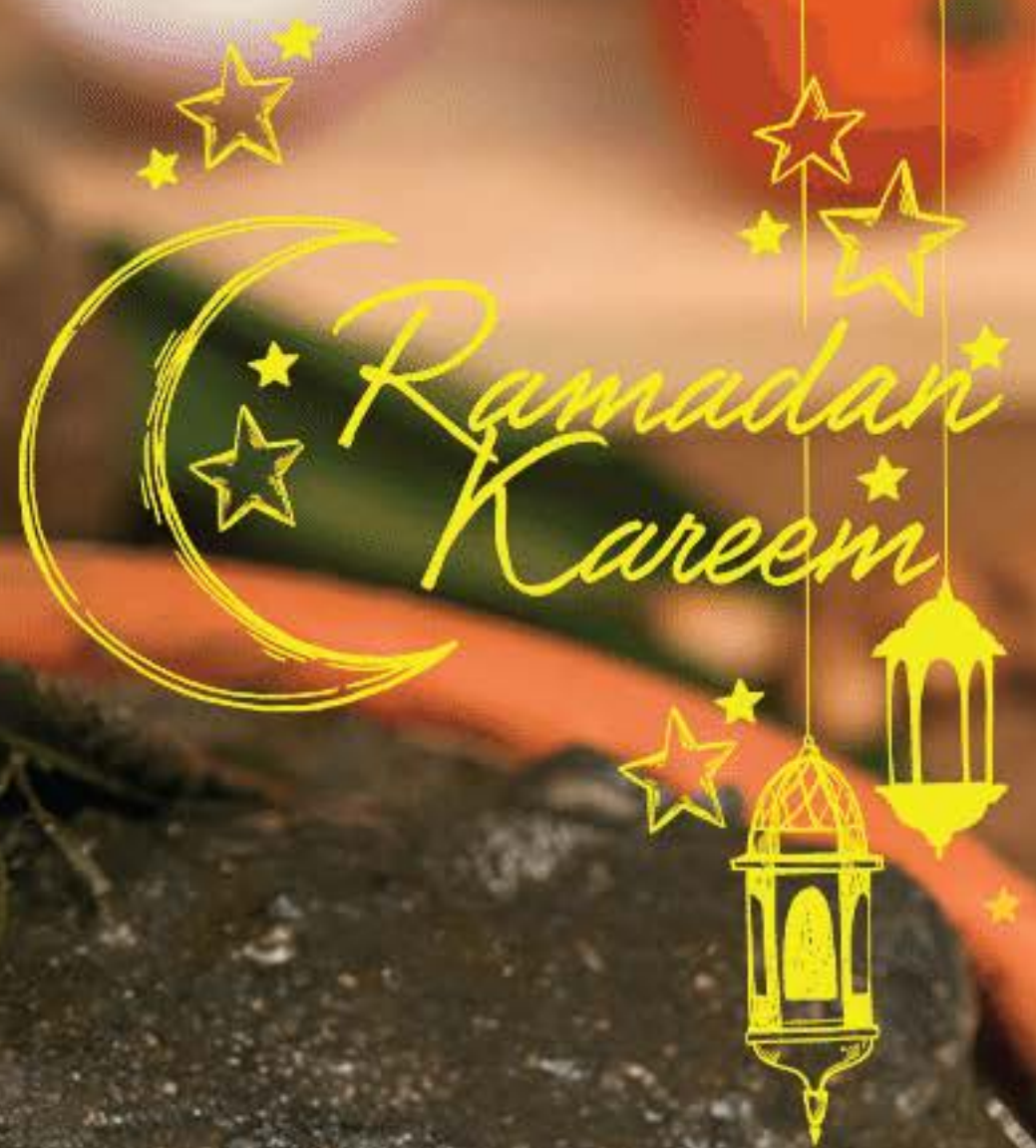
Étape 3 : Ajoutez les œufs préalablement bouillis et mélangez délicatement

Étape 4 : Mettez votre pâte dans les feuilles de bananier et nouez-les avec des ficelles de banane en laissant un petit espace car la pâte gonfle un peu.

Étape 5 : Mettez votre bouquet dans une casserole remplie de 2 tasses d'eau bouillante, si nécessaire, pendant 60 à 75 minutes à feu moyen. Vérifiez l'eau pendant la cuisson et ajoutez plus d'eau en petites quantités si elle se dessèche.

Étape 6 : Votre plat est prêt lorsque les boules sont dures au toucher  
Servez avec des légumes.

PRÊT À SERVIR



**MBONGO  
DE POISSON**

**Tout le meilleur pour votre table**



# MBONGO DE POISSON



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

## INGRÉDIENTS

1 kg de poisson  
1 grosse tomate  
Feuilles d'odjom (feuilles de gingembre)  
1 litre d'eau  
1 MAGGi Crevette  
1 MAGGi Cube  
1 CaC de poivre blanc  
30 g de poudre de mbongo  
2 cuillères à soupe d'huile végétale  
50 g de djansang grillé et concassé  
1/2 oignon, haché grossièrement  
1 tasse d'huile de palme

## PRÉPARATION

Faites griller les graines de djansan dans une poêle sans matière grasse. Réservez-les.

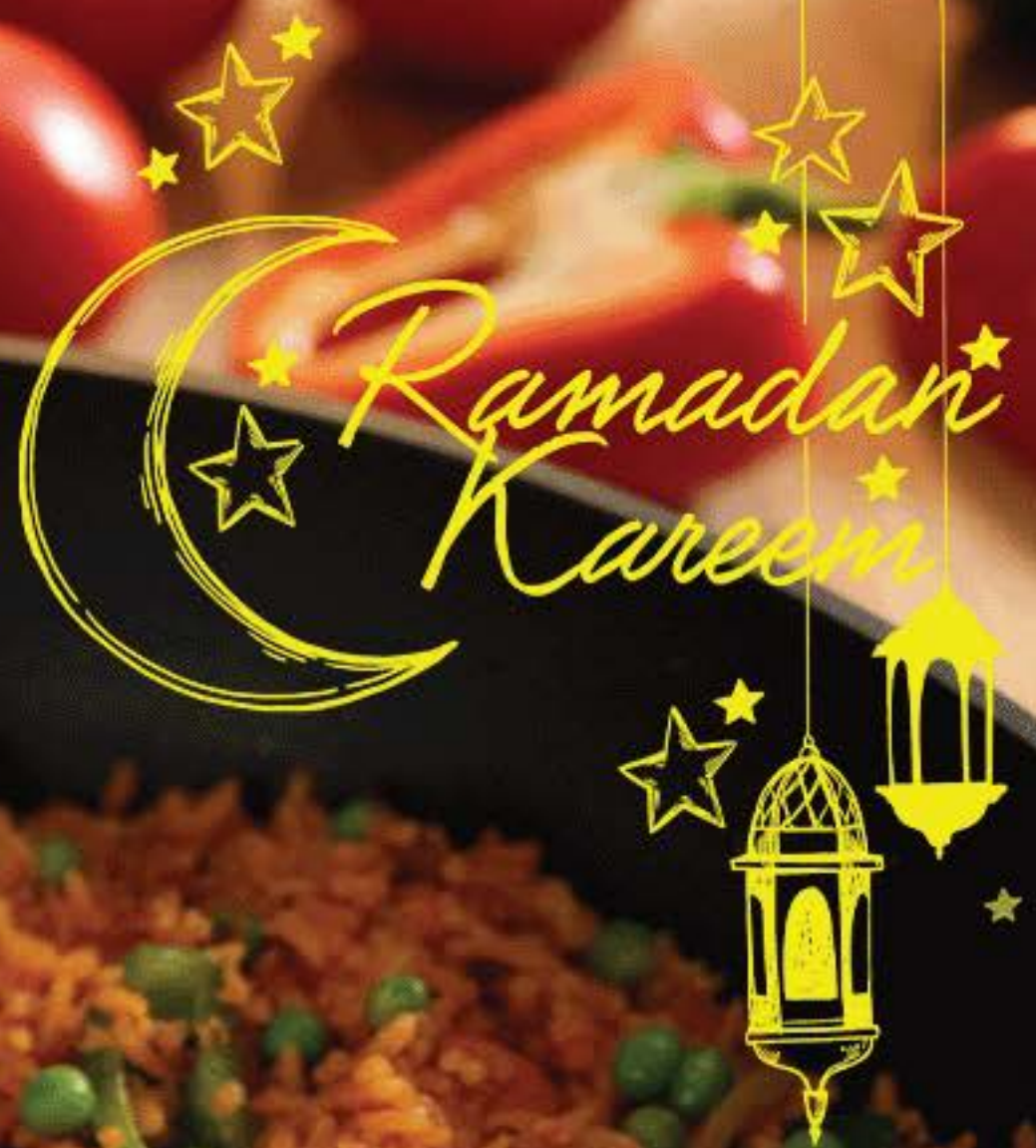
Épluchez et lavez l'oignon, l'ail et le gingembre. Mélangez le tout avec 1 MAGGi Cube jusqu'à l'obtention d'une purée. Mélanger les graines de djansan de la même manière.

Ajouter la tomate concassée, poudre de mbongo à la purée de condiments et djansan. Mélanger délicatement pour obtenir une marinade de noir d'ébène homogène.

Disposez les morceaux de poisson dans une terrine. Verser la marinade et un peu d'eau sur le poisson. Mélangez le tout et ajoutez 1 MAGGi Crevette. Mettre le mbongo ainsi mélangé avec tous les ingrédients dans une marmite.

Verser l'huile, le poivron blanc et cuire à feu doux environ 30 minutes. Vérifiez l'onctuosité de la sauce. Diluer avec un peu d'eau s'il est trop épais.

Servir très chaud avec du macabo a l'huile rouge



**JOLLOF/ RIZ  
GRAS A LA  
CUISSON DOUCE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# JOLLOF / RIZ AU GRAS À LA CUISSON DOUCE



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 58MIN | 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  
5 MAGGi Cube  
1,5 Oignons  
0,5 à thé Curry  
Une feuille de laurier

0,5 cuillère à café de gingembre moulu  
0,5 cuillère à café de thym  
0,5 cuillère à café de curry  
1 pièce Laurier  
1 L d'eau  
1 à soupe Petits pois  
1 Poivron Vert  
0,5 à thé Ail  
05 haricots verts

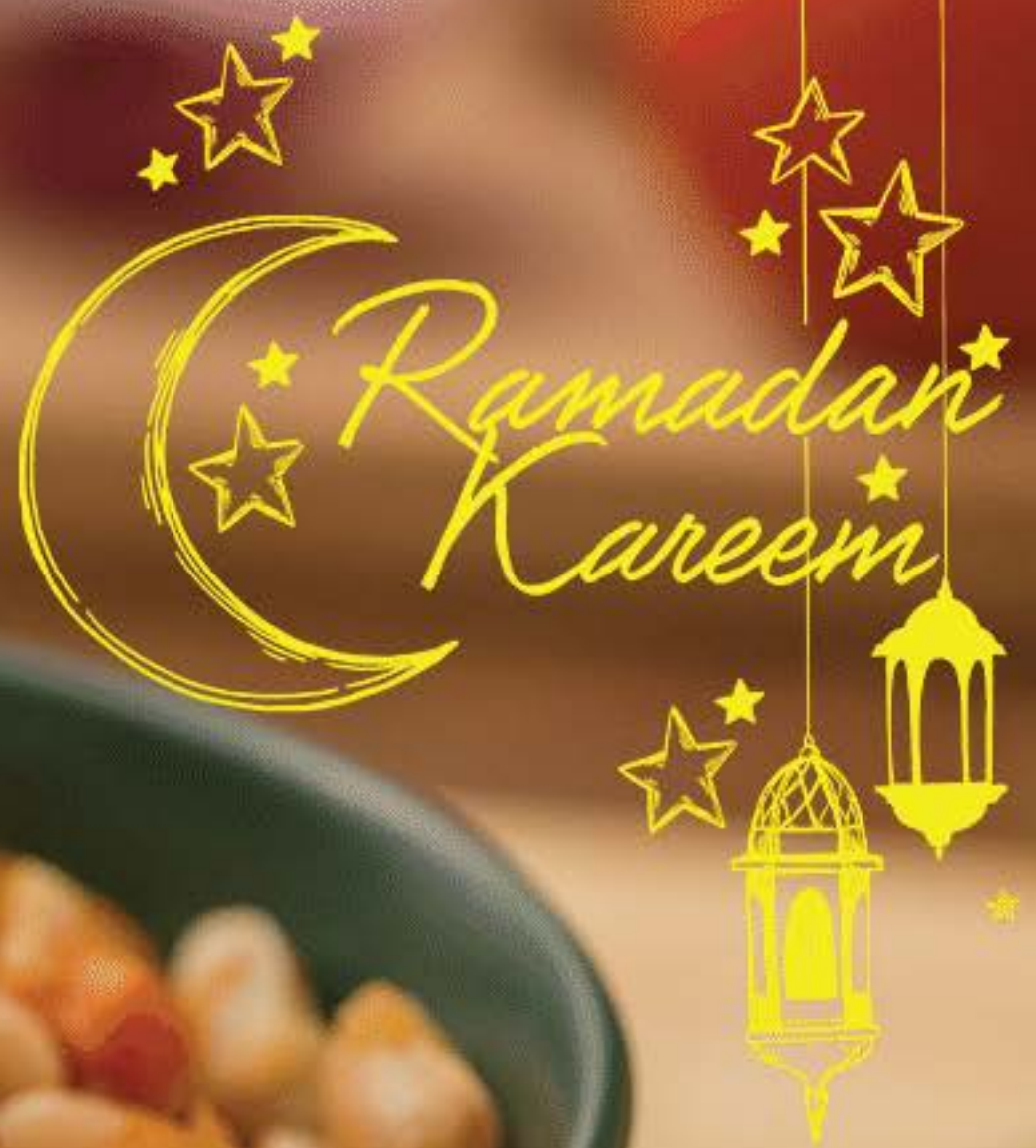
## PRÉPARATION

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, MAGGi Cube, le riz lavé au préalable et faites revenir pendant 7 min. 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



**HARICOT  
BLANC SAUTÉ**

Tout le meilleur pour votre table

# HARICOT BLANC SAUTÉ



**TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 60MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

1 kg de haricots blancs secs  
3 oignons  
3 grosses carottes  
2 gousses d'ail  
5 tomates  
150g de haricots verts  
100 ml d'huile  
2 poireaux

100g d'écrevisses  
2 poivrons  
1 branche de persil  
1 bouquet barni  
80 ml d'eau  
2 MAGGi Crevette  
1 cuillère à soupe de poivre blanc  
0,5kg de bœuf

## PRÉPARATION

La veille, faites tremper les haricots blancs secs dans une casserole remplie d'eau.

Le lendemain de la cuisson, mettre les haricots "trempés" dans une casserole, couvrir avec de l'eau, porter à ébullition pendant environ 1 heure 45 minutes à 2 heures à feu moyen pour les laisser cuire.

Une fois que les haricots sont tendres à votre goût, retirez-les de la casserole, lavez-les, égouttez-les et mettez-les de côté.

Hachez l'ail, l'oignon, le poireau, le poivron et le persil et les carottes. Coupez les haricots verts et les tomates en petits morceaux.

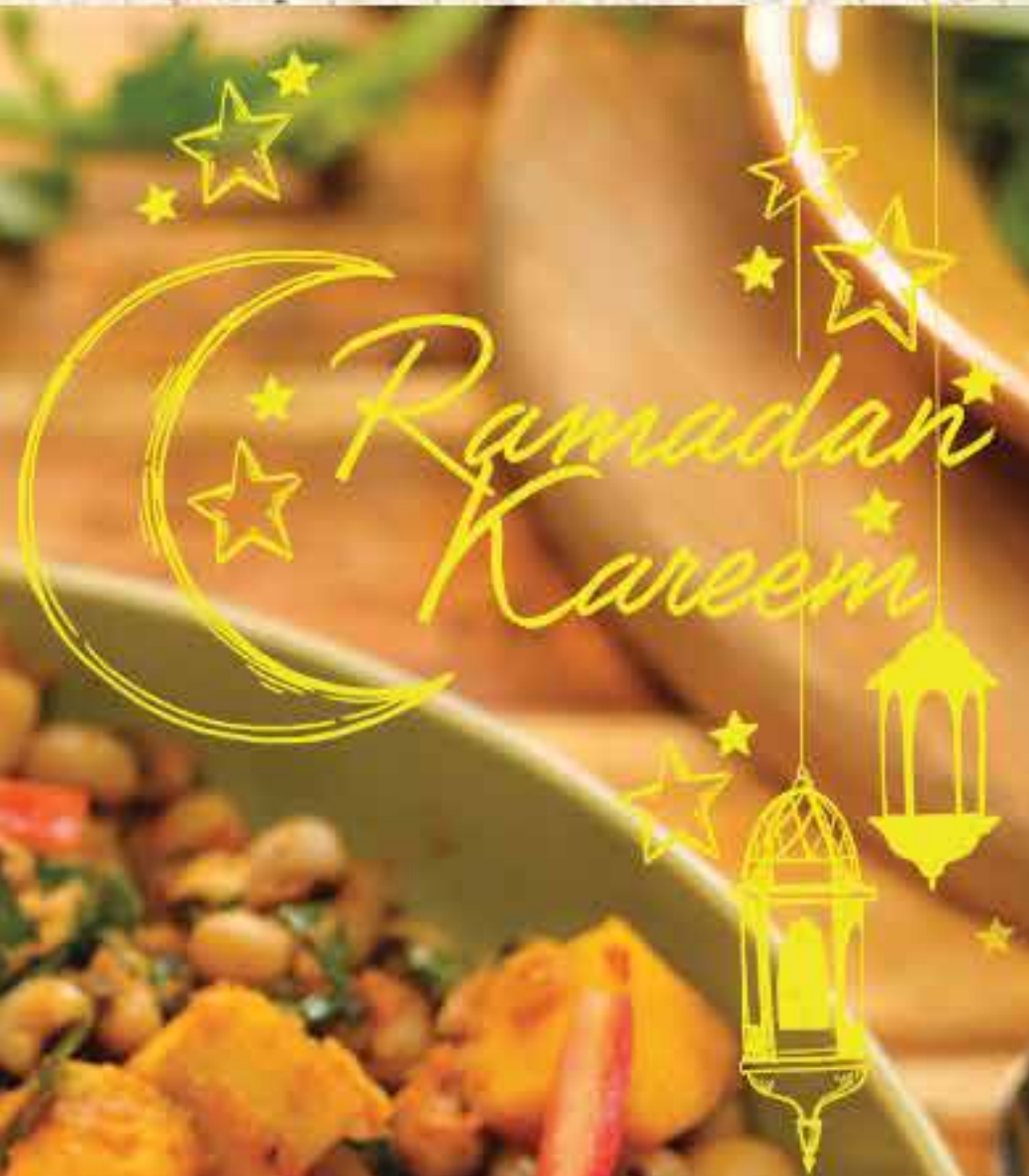
Dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile. Faire revenir : l'ail, l'oignon et le poireau, ajouter la tomate, cuire 10 à 15 minutes. Ajouter ensuite les carottes, les haricots verts, le poivron et 80ml d'eau. Remuer et laisser mijoter une quinzaine de minutes à feu moyen.

Ajoutez les haricots dans votre casserole, toujours en ébullition. Mélangez-les avec la sauce. Assaisonner de votre MAGGi Crevette et de poivre. Mélangez et laissez bouillir encore quelques minutes.

Ajoutez votre bouquet garni et persil.

Servez avec du plantain tapé.

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.com](http://www.maggi.com)



**HARICOTS BLANCS  
AUX PETITS  
LÉGUMES**

**Tout le meilleur pour votre table**

# HARICOTS BLANCS AUX PETITS LÉGUMES



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

## INGRÉDIENTS

2 tasses Haricots  
1 Oignons  
1 Coupe d'eau  
0,5 bouquet épinards  
2 Tomates fraîches  
1 Poivron rouge  
2 Piments rouges

3 à soupe Huile de palme  
1 g Poisson, cisco, fumé  
2 MAGGi Cube  
1 MAGGi Crevette  
0,5 à soupe écrevisse en poudre  
0,5 Patate douce  
2 pièces Plantain

## 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 Cubes, 1 MAGGi Crevette et 1/2 oignon coupé en tranches puis faites cuire pendant 20 min (jusqu'à ce que les haricots soient tendre). 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, un MAGGi Cube 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**



**GAMBAS  
SAUTÉES**

**Tout le meilleur pour votre table**



# GAMBAS SAUTÉES



Nombre de Personnes: 6 | Temps de préparation et de cuisson: 30 min

## INGRÉDIENTS

15 Gambas  
4 gousses d'ail  
½ CaC piment en poudre  
1 bouquet de persil  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 CaC de poivre blanc  
Une branche de coriandre  
2 MAGGi Crevette

## PRÉPARATION

Étape 1: Lavez et séchez les gambas. Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans 1 grande poêle. Ajouter les gambas et cuire 5 minutes de chaque côté puis les retirer de la poêle.

Étape 2: Hacher l'ail, le persil et la coriandre. Dans la poêle, verser le reste de l'huile puis ajouter l'ail, le persil, la coriandre, le piment en poudre. Remuez.

Étape 3: Remettez les gambas dans la poêle, et assaisonnez les avec vos cubes MAGGi Crevette et votre poivre blanc.

Servez avec une purée de pomme de terre.

Bonne dégustation!!



**Tout le meilleur pour votre table**

**FOLON SAUTE**

# FOLON SAUTE



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 40MIN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

500g folon  
250g de poisson fumé  
250 ml d'eau  
Ail  
oignon  
2 MAGGi Crevette

3 Carottes  
100 Haricots verts  
4 tomates  
3 Plantains mûrs  
200g d'écrevisses  
Poivre blanc

## PRÉPARATION

Bien laver le folon et le faire bouillir pendant 10 minutes.

Faites chauffer une marmite avec très peu d'eau puis versez l'ail, l'oignon, carottes, haricots verts, tomates, le poisson fume, écrevisses et votre cube MAGGi Crevette

Versez ensuite le folon. Ajouter le poivre blanc.  
Remuer et cuire environ 8 minutes.

Faites chauffer une marmite avec très peu d'eau puis versez les légumes, poisson fume et écrevisses et votre cube MAGGi  
Versez ensuite le folon. Remuer et cuire environ 8 minutes.

Servez avec de l'igname.



**ERU ET  
WATER FUFU**

**Tout le meilleur pour votre table**

# ERU ET WATER FUFU



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 1H30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

500g de Eru/okok  
1kg de water leaves  
1/2 kg de bœuf  
200g de poisson fumé  
1kg de kanda (peau de boeuf)  
100g d'écrevisses  
0,5l d'huile de palme  
2 MAGGi Crevette  
0,5l d'eau

## PRÉPARATION

Lavez votre viande et votre peau de bœuf, mettez-les dans une casserole avec votre MAGGi Crevette pour les faire bouillir, jusqu'à la mi-cuisson.

Quand votre viande est mi-cuite, rajoutez-y vos feuilles d'okok et le water leaves.

3:20min plus tard, rajouter votre huile de palme, ainsi que le poisson fumé et les écrevisses. Ajoutez le deuxième MAGGi Crevette, remuer bien et laisser cuire 15 à 20min.

Votre Eru est prêt. Servez avec du water fufu.



**ESCARGOTS  
SAUTÉS & LEGUMES  
SAUTÉS**

**Tout le meilleur pour votre table**

# ESCARGOTS SAUTÉS & LÉGUMES SAUTÉS



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 1H30MIN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

500g d'escargots nettoyés  
4 tomates  
1 tige d'odjom  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
1 tige de messep  
1 tige d'ossim  
1 poireau  
1 piment  
1 cuillère à soupe de poivre blanc  
1 MAGGi Arôme Tablette

## PRÉPARATION

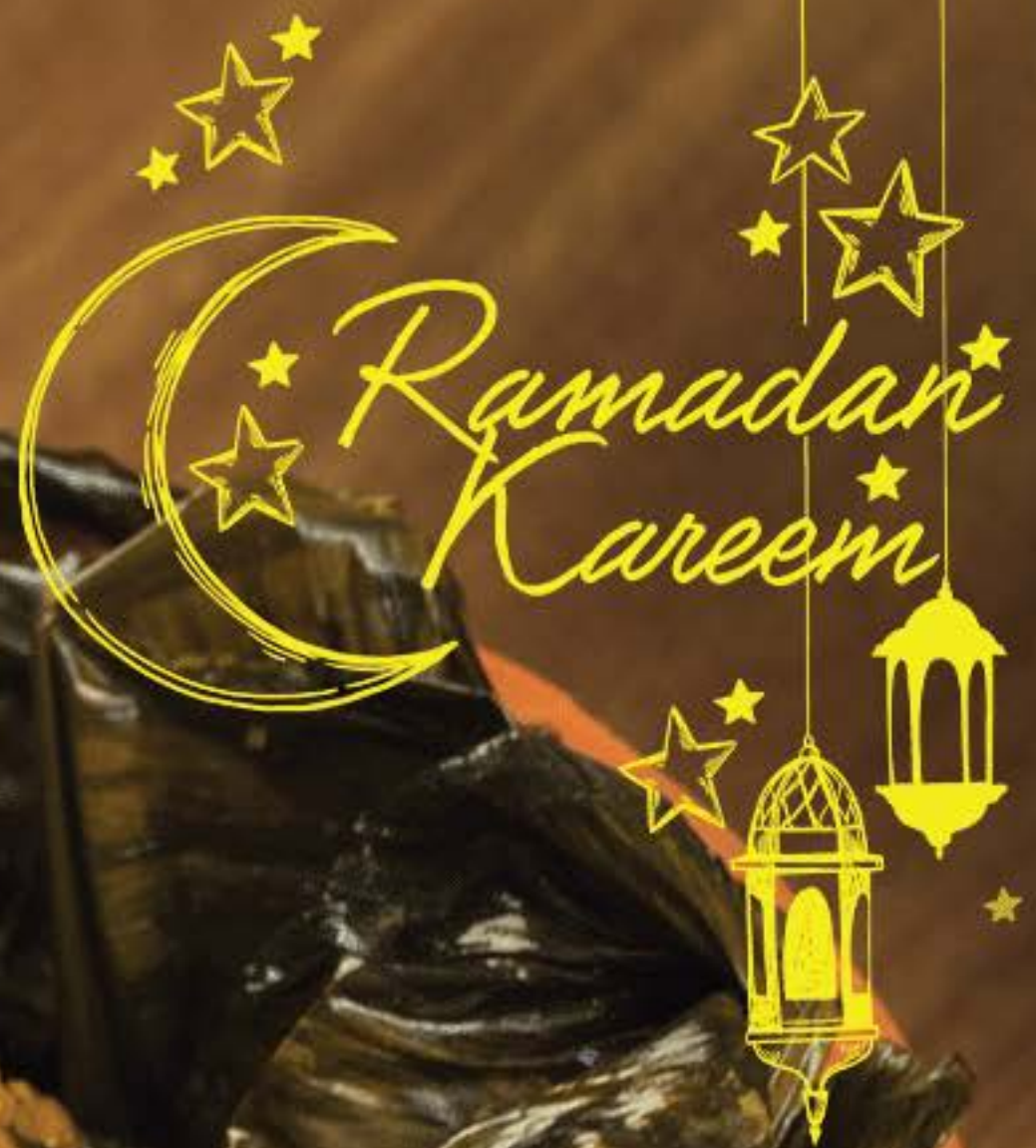
Bien rincer ses escargots préalablement nettoyés. Les mettre dans une marmite et laisser 25 minutes le temps de l'extraction de l'eau.

Vos escargots cuits. Faire suer ses oignons, poireau, ossim et ail hachés avec de l'huile et laisser mijoter. Ensuite rajouter la tomate hachée et un peu d'eau.

Étape 3:er vos escargots égouttés, avec une tige de odjom, messep. Laisser cuire pendant 20 minutes.

Assaisonner avec vos cubes MAGGi. Rajoutez du poivre blanc et du piment. Laisser mijoter 5 minutes.

Votre plat est prêt. Servez avec les légumes.



*Ramadan  
Kareem*



**EKOKA  
MBASS**

**Tout le meilleur pour votre table**



# EKOKA MBASS



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 2H30MIN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

Les feuilles de macabo préalablement nettoyées, lavées et découpées

500g maïs frais

200g d'écrevisses

1/2l d'huile de palme

1 piment

2 MAGGi Cube

1/2 verre d'eau

Des feuilles de bananier pour les emballer

## PRÉPARATION

Épluchez votre maïs et (mélangez) dans un moulin

Versez votre mélange de maïs dans un récipient de cuisine, ajoutez de l'eau et mélanger pour obtenir une pâte lisse

Ajouter l'huile de palme tiède, MAGGi Cube, le piment écrasé et vos écrevisses

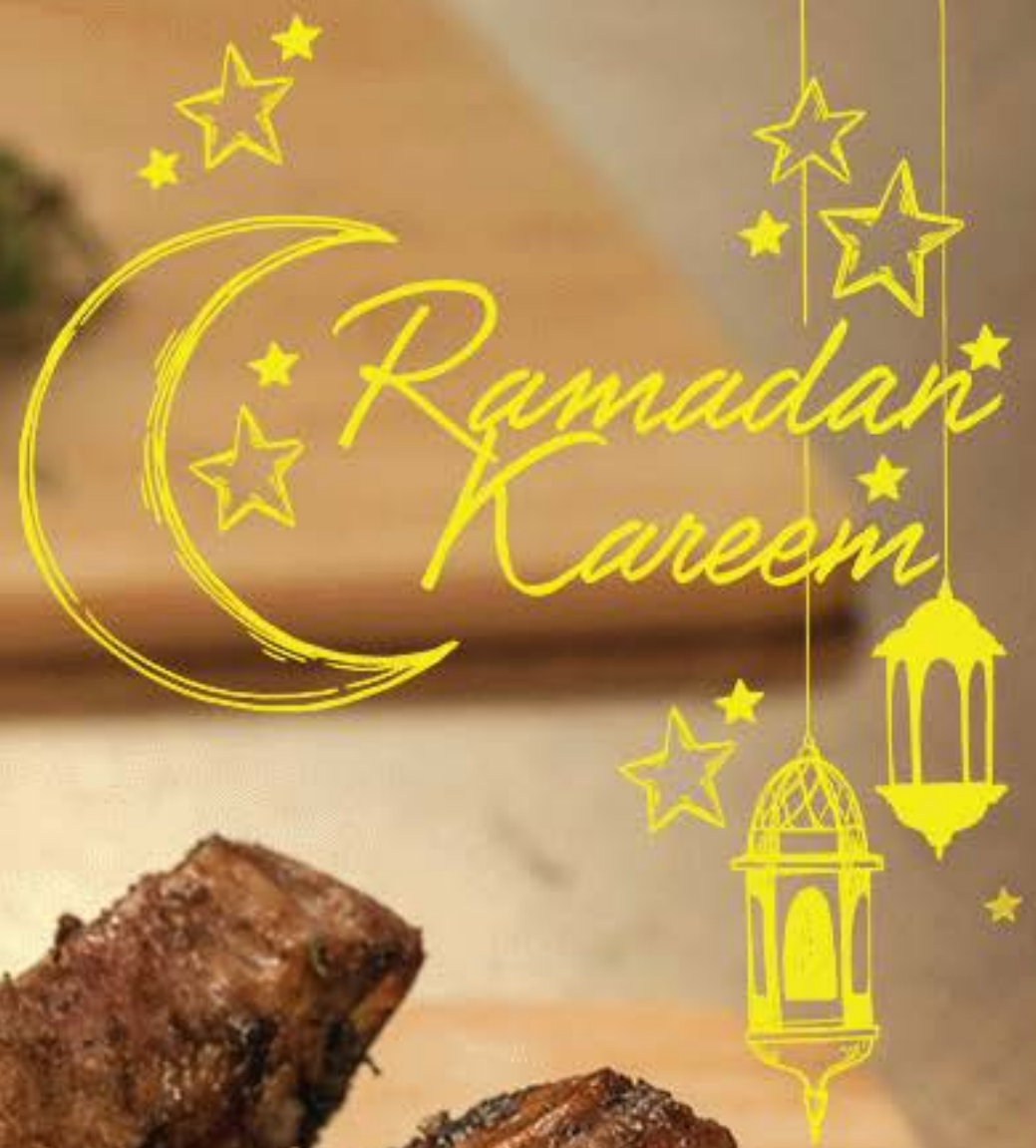
Mélanger pour que la pâte soit homogène et ajoutez les feuilles de macabo découpées

Apprêtez vos feuilles de bananier et versez votre mélange a l'interieur et attachez

Mettre le tout dans une marmite avec de l'eau préalablement bouillie

**PRÊT À SERVIR**

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.cm](http://www.maggi.cm)



**CÔTELETTES  
D'AGNEAU**

**Tout le meilleur pour votre table**

# CÔTELETTES D'AGNEAU



Nombre de Personnes: 6 | Temps de préparation et de cuisson: 30 min

## INGRÉDIENTS

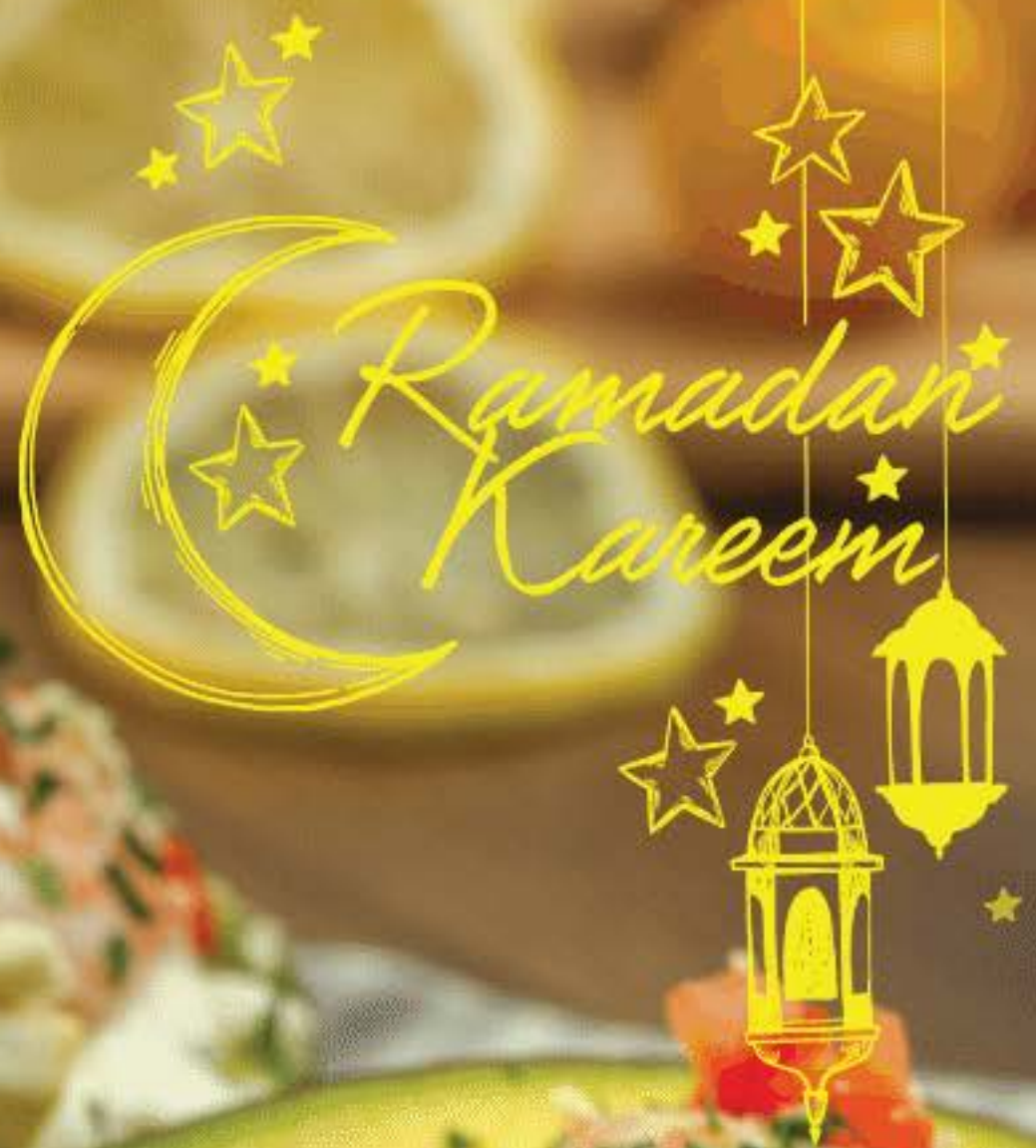
6 côtelettes d'agneau  
4 brindilles de thym  
1/4 branche de romarin  
14 gousses d'ail  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive  
poivre blanc  
1 MAGGi Arôme Tablette  
1 MAGGi Cube  
500g de pommes  
3 gros oignons

## PRÉPARATION

Étape 1 : Râpez l'ail et l'oignon, hachez le thym et le romarin. Mélangez-les avec le jus de 2 citrons et 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, le poivre blanc et vos cubes MAGGi. Faire mariner les côtelettes d'agneau pendant une heure.

Étape 2 : Badigeonner les côtes d'un peu d'huile d'olive. Faites-les cuire au barbecue en les retournant pendant 20 minutes. Servez avec des pommes sautées.

## PRÊT À SERVIR



Tout le meilleur pour votre table

**COCKTAILS  
D'AVOCAT**

# COCKTAILS D'AVOCAT



Nombre de Personnes: 6 | Temps de préparation et de cuisson: 15min

## INGRÉDIENTS

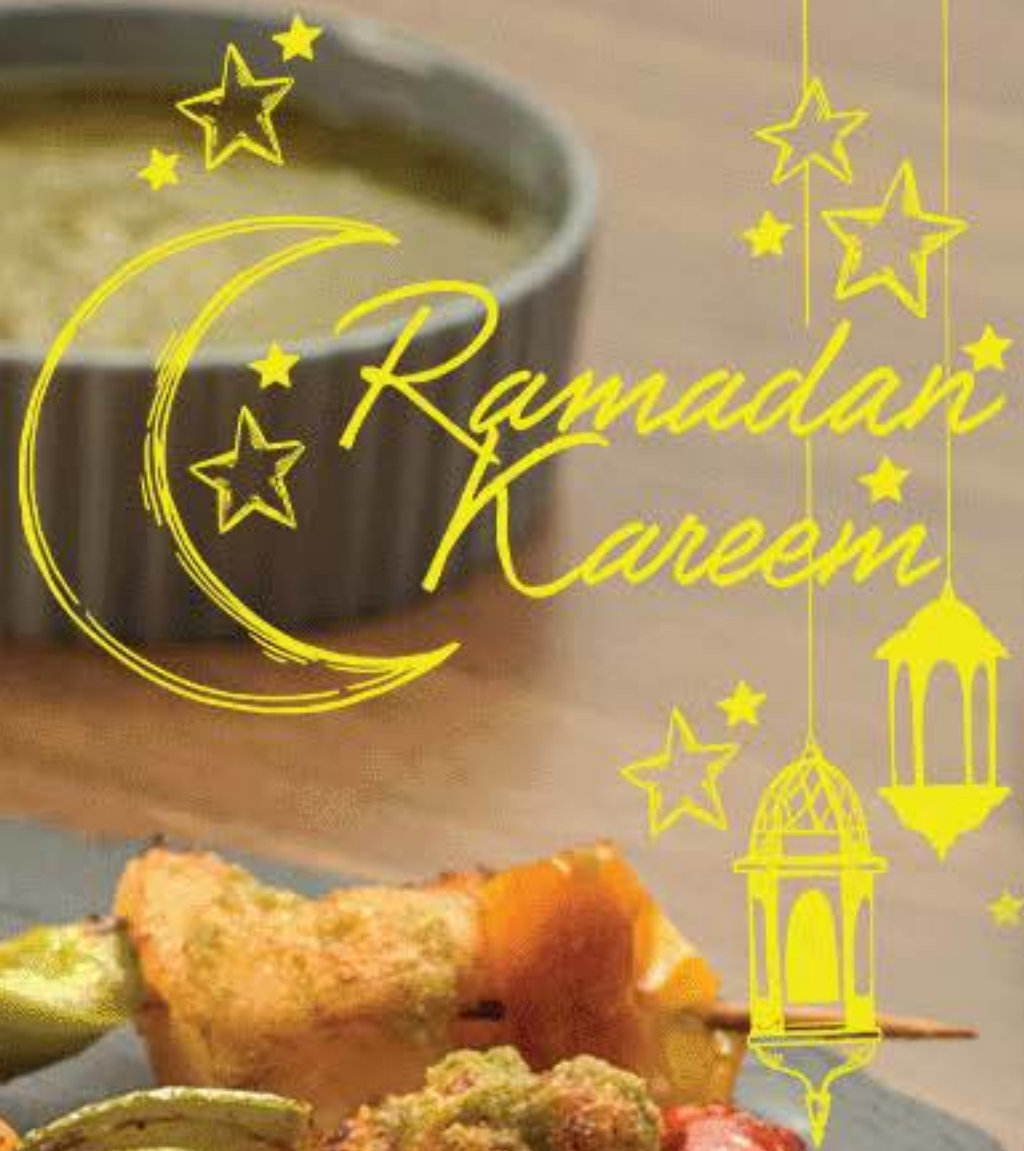
3 avocats  
3 œufs durs  
3 cuillères à soupe du jus de citron  
1 cuillère à soupe de mayonnaise  
300g botte de crevettes  
5 MAGGI Cube  
Deux pincées de poivre blanc  
Tomates cerises

## PRÉPARATION

**ÉTAPE 1 :** Coupez les avocats en 2, dans le sens de la longueur et retirez les noyaux, puis coupez les œufs durs en 2, réservez les jaunes.

**ÉTAPE 2 :** Hachez les blancs et mélangez-les avec la mayonnaise, le citron et les cubes MAGGI. Placez une cuillère à soupe de ce mélange dans chaque demi-avocat, et plantez les crevettes préalablement cuits dans la mayonnaise puis saupoudrez des jaunes d'œufs moulinsés.

## PRÊT À SERVIR



**BROCHETTES  
DE POISSON**

**Tout le meilleur pour votre table**

# BROCHETTES DE POISSON



Nombre de Personnes: 6 | Temps de préparation et de cuisson: 40min

## INGRÉDIENTS

1 kg de poisson (au choix)  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
2 tomates fruitées  
5 MAGGi Crevette  
1 petit bouquet de persil  
2 cuillères à café de poivre noir  
3 oeufs  
5 grosses carottes  
100g de haricots verts  
Ketchup  
Mayonnaise  
Laitues

## PRÉPARATION

Étape 1 : Coupez le poisson, faites le bouillir avec un peu d'eau 15min avec 2 MAGGi crevette

Étape 2 : Lavez et mélangez vos condiments (oignons, poivre noir, persil, ail,).

Ensuite, prenez votre poisson pour l'émietter.

Retirez les os, la peau et les têtes afin de ne recueillir que la chair.

Étape 3 : Dans un saladier, pétrissez la chair pour vous assurer qu'il n'y a plus d'arêtes. Ajoutez vos condiments et le restant des cubes MAGGi suivi de 3 œufs, puis mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée assez homogène.

Étape 4 : Roulez vos boulettes de poisson. Préchauffez un peu d'huile dans une poêle ou une friteuse et faites frire vos (boulettes de Poisson).

A accompagner avec de la salade

PRÊT À SERVIR



**BOULETTES  
DE POISSON**

**Tout le meilleur pour votre table**



# BOULETTES DE POISSON



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 40MIN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

1 kg de poisson (au choix)  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
2 tomates fruitées  
5 MAGGi Crevette  
1 petit bouquet de persil  
2 cuillères à café de poivre noir

3 oeufs  
5 grosses carottes  
100g de haricots verts  
Ketchup  
Mayonnaise  
Laitues

## PRÉPARATION

Coupez le poisson, faites le bouillir avec un peu d'eau 15min avec 2 MAGGi crevette

Lavez et mélangez vos condiments (oignons, poivre noir, persil, ail,). Ensuite, prenez votre poisson pour l'émietter.

Retirez les os, la peau et les têtes afin de ne recueillir que la chair.

Dans un saladier, pétrissez la chair pour vous assurer qu'il n'y a plus d'arêtes. Ajoutez vos condiments et le restant des cubes MAGGi suivi de 3 œufs, puis mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée assez homogène.

Roulez vos boulettes de poisson. Préchauffez un peu d'huile dans une poêle ou une friteuse et faites frire vos boulettes de poisson.

A accompagner avec de la salade.

**PRÊT À SERVIR**



**BOEUF  
BOURGUIGNON**

**Tout le meilleur pour votre table**

# BŒUF BOURGUIGNON



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 1H30MIN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

1 kg de morceaux de bœuf  
50 grammes de beurre  
75 ml de vinaigre balsamique  
8 carottes  
1 bouquet garni  
10 champignons  
2 oignons

30 grammes de farine  
20 olives  
1 MAGGi Arôme Tablette  
2 MAGGi Cube  
choux fleur  
broccoli  
100g de haricots verts

## PRÉPARATION

Émincer les oignons, les carottes et les champignons. Réserver.

Mettez un peu d'huile dans la casserole, ajoutez les oignons et faites chauffer.

Ajoutez le bœuf et faire revenir.

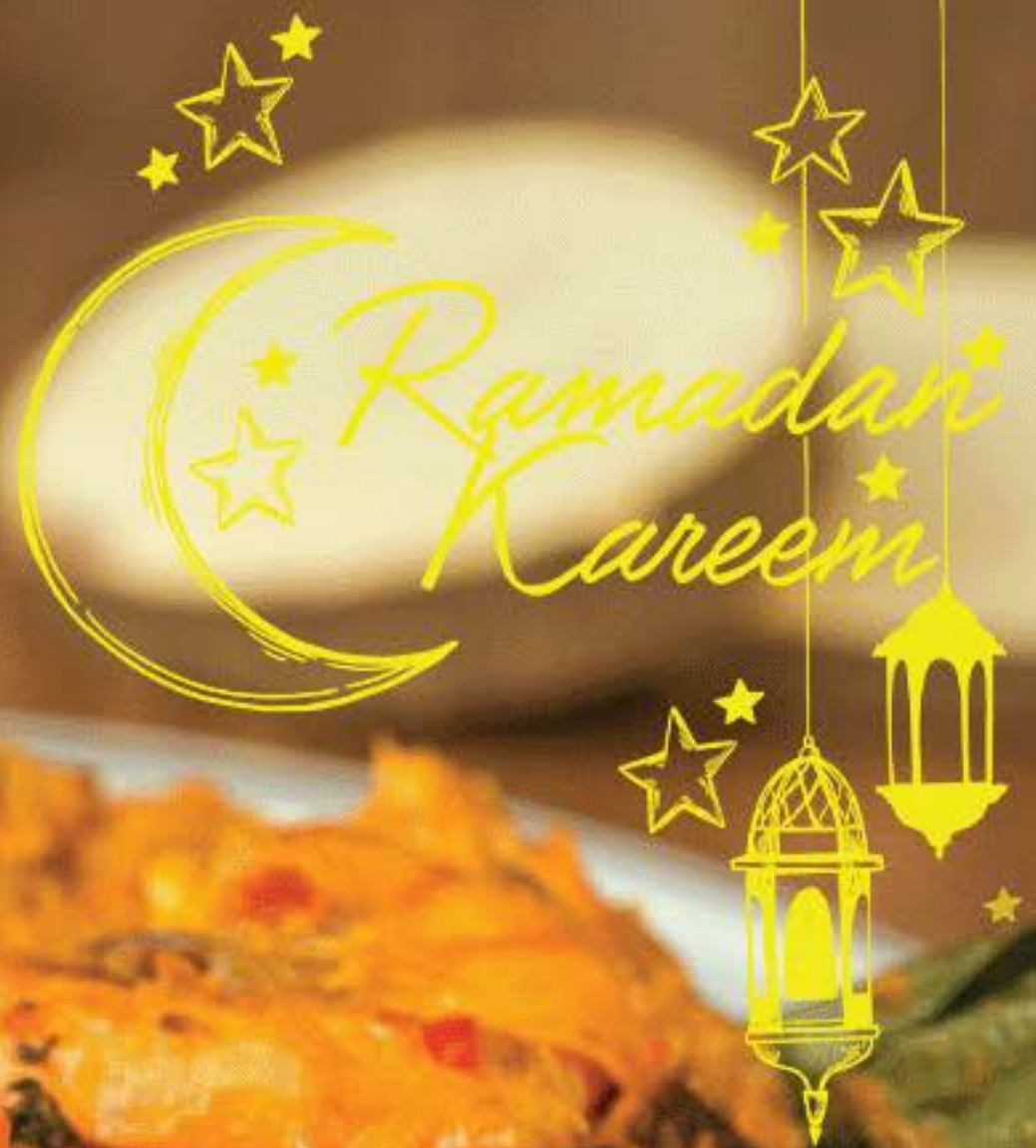
Ajoutez les carottes, choux fleur, le brocoli, les haricots verts et 30g de farine, mélangez.

Versez le vinaigre balsamique, 1 bouquet garni, les champignons et les olives et assaisonner avec vos cubes MAGGi.

Laisser mijoter pendant au moins 1,5 heures.

**PRÊT À SERVIR**

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.com](http://www.maggi.com)



**AUBERGINES  
SAUTEES**

**Tout le meilleur pour votre table**

# AUBERGINES SAUTÉES



**TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 60MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

20 Oeufs de jardin de taille moyenne  
2 oignons  
6 tomates  
5 poivrons frais  
3 tasses Crevettes  
2 Crevettes fumées (habillées) 2 cuillères  
à soupe d'huile de palme  
3 gingembres  
3 MAGGi Crevette

## PRÉPARATION

Faites chauffer une casserole pendant 1 min.  
Ajoutez les oeufs de jardin coupés grossièrement, les oignons, le poivron,  
la tomate et braiser pendant 5 min. Retirer et mixer grossièrement.

Dans une poêle, ajouter de l'huile de palme et laisser chauffer pendant 2 minutes,  
ajouter les légumes grossièrement mixés et faire frire pendant 10 minutes.

Ajoutez le poisson fumé, les crevettes, le MAGGi, remuez, couvrez et laissez cuire  
encore 10 minutes.

Ajoutez les feuilles de gingembre et servez avec de l'igname bouillie.

**PRÊT À SERVIR**



*Cuisiner ça  
change la vie!*

---