



L'attiéké en taboulé ivoirien

ingrédients

- g Poudre de Gari
- g Concombre, pelé, cru
- g Poivrons doux jaunes crus
- g Persil
- Tomate
- g Poivron rouge
- Jus de citron, cru
- ml tasse d'huile végétale
- MAGGI Crevette
- g Noix, Amandes
- à soupe Menthe poivrée, fraîche
- Mangues crues

préparation

1. Couper tous les légumes et la mangue en petits dés et les mettre dans un saladier
2. Ajouter l'attiéké, l'huile, le jus et le zeste de citron, le MAGGI Crevette et bien mélanger
3. Hacher la menthe, le persil et les ajouter à l'attiéké. Ajouter la de noix de cajou. Bien mélanger

Nutrition

20 Minutes

Les glucides	76,2 g	
Énergie	609,03 kcal	
Les graisses	30,01 g	
Fibre	8,83 g	
Protéine	4,67 g	6
Graisses saturées	9,37 g	
Sodium	640,19 mg	
Les sucres	13,27 g	