



Thiebou Yapp

ingrédients

- g Viande de boeuf, viandes variées et dérivés, foie, cru
- g Riz
- ml Huile végétale de palmiste
- Oignons
- à soupe Moutarde, préparée, jaune
- Carottes
- Ail
- Leafs Épices, laurier
- MAGGI Mameum Epices
- Poivrons doux, verts, crus
- Piments
- g Poivre noir
- Pois Verts
- g Olives, marinées, en conserve ou en bouteille, vertes
- ml Eau

préparation

1. Couper la viande en gros morceaux. Assaisonner avec du MAGGI Mameun épices et réserver. Couper les oignons en dés et réserver
2. 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
3. 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.
4. 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.

Nutrition

Les glucides	86,08 g
Énergie	574,86 kcal
Les graisses	13,36 g
Fibre	5,33 g
Protéine	26,57 g
Graisses saturées	7,09 g
Sodium	1462,2 mg
Les sucres	6,77 g

101 Minutes

6