



Thiebou Dieune

ingrédients

- g Bœuf, entrecôte, désossé, sans lèvre, séparable, maigre et gras, paré à 0 sans gras, sélectionné, cuit, grillé
- g Poisson, lotte, cuit, chaleur sèche
- Aubergine
- Carottes
- D'igname (coupé en morceaux)
- Petit Chou
- Manioc
- Oignons
- Piments
- à soupe Sauce tomate, en conserve, sans sel ajouté
- Ail
- à soupe Huile, olive, salade ou cuisine
- bouquet Persil
- L Eau
- Poivre, banane, cru
- g Riz
- MAGGI Crevette

préparation

1. Couper les oignons en petits dés et hacher les ails. Mixer le tout avec du poivre et du persil.
2. Dans une marmite, mettre environ 20 ml d'huile puis ajouter la moitié des oignons, ail, poivre et persil mixés, le yet, et la tomate concentrée. Laisser mijoter jusqu'à obtenir une couleur rouge foncée.
3. Ajouter les 2 litres d'eau puis porter à ébullition pendant 10 minutes. Ajouter les légumes (carottes, aubergines, choux, patates douces, manioc) et couvrir partiellement et laisser cuire pendant 20 minutes.
4. Ajouter 2 MAGGI Crevette Ajouter les darnes de thiof et laisser cuire pendant 20 minutes. Ajouter le restant d'oignon, ail et poivre mixés. Fermer la marmite à moitié. Ajouter les piments rouges et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes.
5. Enlever les légumes et le poisson. Réserver. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes.

Nutrition

Les glucides	77,44 g
Énergie	595,52 kcal
Les graisses	19,28 g
Fibre	11,14 g
Protéine	30,83 g
Graisses saturées	7,06 g
Sodium	781,2 mg
Les sucres	14,53 g

80 Minutes

6