



## VERMICELLES SÉNÉGALAIS ET SON YASSA DE MOUTON

### ingrédients

- g Vermicelles, à base de soja
- kilogramme Dinde, viande brune, viande et peau, crue
- 1/2 1/2 kilogramme Oignons
- grand Ail
- Petit Oignons
- grand Poivron rouge
- 1/2 1/2 à thé Épices, poivre rouge ou poivre de cayenne
- grand Carottes
- Médiuns Haricots secs, verts, crus
- g MAGGI Épices 36x10x15g
- g MAGGI Golden Beef 24(60x10g) CI

### préparation

1. Mouiller les vermicelles et passer à la vapeur une première fois pendant environ 30 minutes. Retirer et mouiller encore un peu une seconde fois et cuire encore à la vapeur jusqu'à cuisson complète et réserver.
2. Faire la marinade en écrasant ensemble le poivron, le poivre, l'ail, l'oignon et l'oignon vert.
3. Mariner les morceaux de viande avec la moitié de la marinade avant de précuire la viande avec le Maggi épices pendant 45 minutes.
4. Retirer les morceaux de viande pour les faire frire dans l'huile préalablement chauffée. Ajouter les oignons et laisser cuire. Mettre le jus de cuisson, laisser mijoter quelques minutes avant de mettre le Maggi bœuf et l'autre moitié de la marinade, les dés de carottes et de haricots verts. Encore 15 minutes et c'est prêt.

### Nutrition

Les glucides	98,03 g
Énergie	669,46 kcal
Les graisses	15,5 g
Fibre	7,2 g
Protéine	35,25 g
Graisses saturées	4,17 g
Sodium	1147,98 mg
Les sucres	24,83 g

150 Minutes

6