



MIX DE FEUILLES AUX FRUITS DE MER

ingrédients

- Crabe
- g Crevettes
- Moyen Poisson, aiglefin, fumé
- g Feuilles d'amarante, crues
- g Feuilles de pilon, crues
- g Épinards, crus
- pièces Gombo frais
- Moyen Oignons, crus
- Médioms Tomate
- brins Ciboulette
- Moyen Poivrons, piment fort, vert, cru
- à soupe Huile de palme
- g MAGGI Crevette
- g MAGGI Tablette 24(60x10g) CI

préparation

1. Découper l'oignon, les tomates et le piment.
2. Faire revenir les fruits de mer dans l'huile avec le Maggi crevette. Émietter le poisson et ajouter les légumes découpés. Bien mélanger.
3. Laver les feuilles plusieurs fois à grande eau et égoutter avant de les mettre dans la sauce. Terminer par le Maggi tablette. Petite astuce : tourner la sauce régulièrement et la cuire à feu doux.
4. Elle se déguste avec de l'igname ou de la banane bouillie ou du riz.

Nutrition

Les glucides	13,02 g
Énergie	335,89 kcal
Les graisses	12,66 g
Fibre	3,08 g
Protéine	43,97 g
Graisses saturées	5,09 g
Sodium	1311,24 mg
Les sucres	1311,24 mg

45 Minutes

6