



# Livre de recettes

30 jours. 30 recettes inspirantes pour l'iftar



Tout le meilleur pour votre table

**VELOUTE  
D'ÉPINARDS**

# VELOUTÉ D'ÉPINARDS



Temps de Préparation: 35min | Temps de Cuisson: 2h20min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Oignon : 150 g  
Gousses d'ail : 14 g (2)  
Gingembre émincé : 7 g  
Piment sent-bon : 1  
Carpes : 6 Filets  
Arachides grillées : 100 g  
Huile : 20 ml  
Pèbè : 5 g (une pincée)  
MAGGi Tablette Light : 1  
MAGGi Crevette : 1  
Pousse d'épinard : 150 g  
Crème de coco : 150 ml  
Coco en copeaux grillés : 15 g  
Piment sent-bon : 1

## PRÉPARATION

1. Couper en lamelle l'oignon, écraser l'ail et le gingembre. Laver le piment, le couper en lamelle après avoir enlevé les pépins. Couper le poisson en gros cubes. (10 min)
2. Porter à ébullition 1l d'eau avec un MAGGi Crevette pour faire un bouillon. (5 min)
3. Dans une casserole, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail, mélanger 3 mn. Mouiller avec le bouillon et laisser cuire à feu très doux 10mn. Ajouter les épinards et les arachides grillées, le pèbè et poursuivre la cuisson 5 mn à couvert. Mixer le velouté en ajoutant la crème de coco, puis remettre sur le feu 5 mn. (20 min)
4. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter un MAGGi Tablette Light et pocher les cubes de poissons 5 mn. (10 min)
5. Servir le velouté avec les cubes de poisson, quelques pousses d'épinards fraîches, les rondelles de piment, quelques arachides et les copeaux de coco. (5 min)

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.com](http://www.maggi.com)



**SPAGHETTIS  
AUX FEUILLES  
DE TARO**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SPAGHETTIS AUX FEUILLES DE TARO



Temps de Préparation: 55min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

250 g Pâtes  
3 à soupe huile d'olive  
3 Oignons  
1 Poivron rouge  
3 Tomates  
4 Ail  
1 pièce Poisson Fumé  
3 grappes épinards  
2 tasses Citrouille  
1 à soupe Poivre noir  
2 MAGGi Crevett

## PRÉPARATION

1. Cuire les spaghettis dans l'eau pendant 10 min et réserver
2. Coupez les tomates, le poivron rouge et 1 oignon en morceaux, puis placez-les dans un mélangeur. Ajouter l'ail, le gingembre et une cuillère à soupe de poivre noir (SHITO), puis mélanger le tout grossièrement. Mettre de côté
3. Émincez finement l'oignon restant. Chauffez l'huile d'olive dans la marmite et faites revenir l'oignon émincé. Ajoutez la purée de légumes et MAGGi Crevette. Remuez et portez à ébullition pendant 20 min. Ajoutez du poisson fumé émietté. Remuez et laissez mijoter un moment
4. Diluez la poudre de pistache dans un peu d'eau (200ml) et versez dans la sauce. Remuez et laissez mijoter 8 min. Ajoutez les feuilles de taro finement émincées et les spaghettis et remuez pendant 5min.

## PRÊT À SERVIR



Ramadan  
Kareem



**SOUTROU  
AUX  
GAMBAS TIGRÉES**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SOUTROU AUX GAMBAS TIGRÉES



Temps de Préparation: 15min | Temps de Cuisson: 40min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Gambas de San Pedro : 600 g  
Maquereau fumé : 45 g  
Oignon : 200 g  
Ciboulette : 20 g  
Tomate fraîche : 400 g  
Huile : 1 l  
Gousse d'ail : 2  
Feuille de laurier : 2  
Tomate concentrée : 20 g  
Piment sent-bon : 2  
MAGGi Crevette : 2

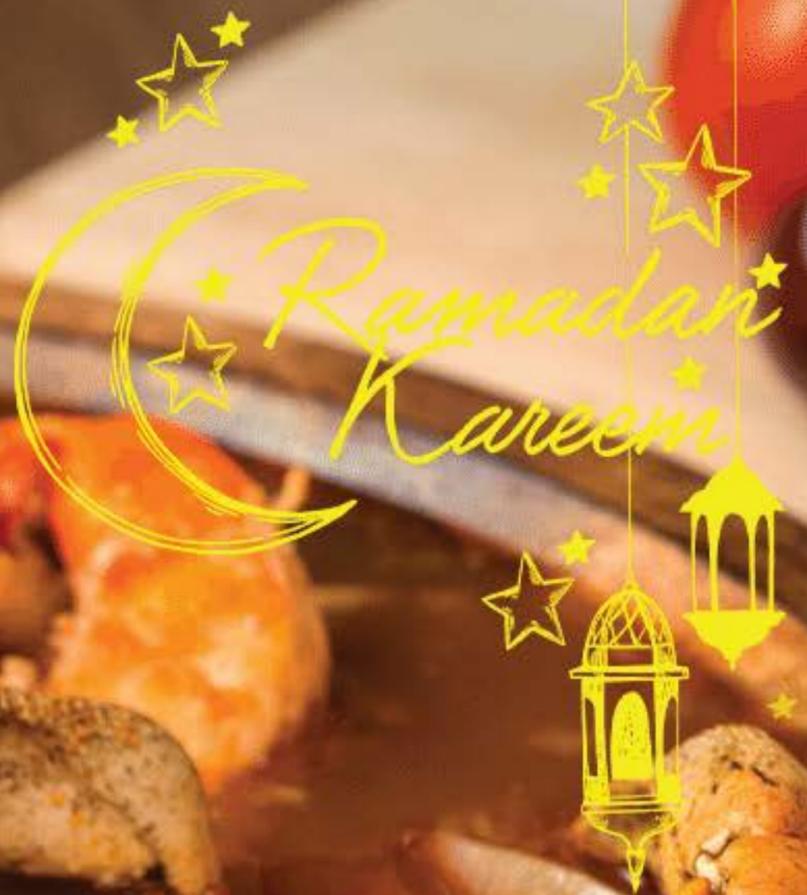
## PRÉPARATION

1. Ciseler finement l'oignon, hacher deux gousses d'ail et faire cuire à feu doux l'oignon et l'ail dans un faitout jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. (15 min)
2. Couper les tomates en petits dés et la ciboulette en rondelles. (10 min)
3. Quand l'oignon et l'ail commencent à dorer ajouter la tomate en dés et continuer la cuisson jusqu'à ce que la chair des tomates se décompose. (5 min)
4. Ajouter alors la tomate concentrée et mélanger. Ôter la peau des filets de maquereau fumé les dépiauter avant de l'ajouter dans le faitout. Poêler avec un filet d'huile les gambas tigrées (15 min)
5. Ajouter les feuilles de laurier et du piment sent-bon et les MAGGi Crevette. Laisser mijoter 15min. (15 min)

Servir avec du riz blanc.

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



Tout le meilleur pour votre table

**SOUPE DE  
PÊCHEUR**

# SOUPE DE PÊCHEUR



Temps de Préparation: 20min | Temps de Cuisson: 1h45min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Poissons carpes (Tilapia) : (2,3 kg) 3  
Escargots : 350 g  
Crevettes fraîches : 60 g  
Crabes fendus en deux : 4  
Aubergines : 100 g  
Tomate : 400 g  
Piment sent-bon : 1  
Gousse d'ail : 7 g  
Oignon : 200 g  
MAGGi Crevette : 2

## PRÉPARATION

1. Mettre les tomates dans une casserole d'eau bouillante pour retirer leur peau (5 min)
2. Couper en quatre les tomates, hacher l'ail, découper l'oignon en rondelle
3. Mettre à cuire les escargots durant 1h avec un MAGGi Crevette. (1h05 min)
4. Dans une casserole mettre les poissons, les escargots, les crevettes et les crabes, les tomates, l'ail, le piment et l'oignon. Après 10 min, retirer les légumes, les écraser et les remettre dans la casserole (20 min)
4. Ajouter un MAGGi Crevette, ajouter un peu d'eau, puis bien refermer la marmite (15 min)
5. Remuer de temps en temps en tenant la casserole par les poignées sans l'ouvrir pendant les 25 min que durera la cuisson, et cuire à feu doux pendant 15 min. (30 min)

## PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



Ramadan  
Kareem



**SOUMARA  
LAFRI**

Tout le meilleur pour votre table

# SOUMARA LAFRI



Temps de Préparation: 30min | Temps de Cuisson: 1h | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Riz : 1 kg  
Soumara en poudre : 300 g  
Viande de bœuf : 700 g  
Maquereaux en poudre : 100 g  
Crevettes en poudre : 45 g  
Gombos : 300 g  
Aubergines : 300 g  
Oignon : 100 g  
Tomates : 260 g  
Huile : 300 ml  
MAGGi Tablette Light : 2  
Piment sent-bon : 1

## PRÉPARATION

1. Faire revenir la viande dans l'huile, couper le gombo en deux, les aubergines en deux, la tomate en quatre et l'oignon en dés (15 min)
2. Lorsque la viande est bien dorée, ajouter l'oignon, la tomate, les aubergines, le gombo, le piment, 500 ml d'eau et deux MAGGi Tablette light (5 min)
3. Après 10 min de cuisson, retirer l'oignon et les tomates pour les écraser. Les rajouter à la sauce. Ajouter le poivre et 2/3 du soumara, cuire 20min à feu moyen. La sauce est prête lorsqu'elle devient pâte. La réserver (30 min)
4. Lancer la cuisson du riz. Mixer le reste du soumara avec la poudre de crevettes, de poissons et un peu d'eau. Lorsque l'eau se raréfie dans le riz, baisser le feu et faire un trou au milieu du riz pour y ajouter la mixture et recouvrir de riz. (20 min)
5. Lorsque le riz est prêt, mélanger pour que le soumara se mélange au riz.  
Servir avec la viande et la pâte.

PRÊT À SERVIR



**SAUCE  
ARACHIDE AU  
POULET FUMÉ**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SAUCE ARACHIDE AU POULET FUMÉ



**TEMPS DE PRÉPARATION: 10MN | TEMPS DE CUISSON: 65MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

400 g Beurre de cacahuète  
1 Poulet fumé  
1 Tomate fraîche  
1 Poivron rouge  
2 Oignons  
1 L Eau  
3 Gousses d'ail  
1 Piments rouges  
3 Gombo frais  
1 Moyen Plantain  
0,5 pièce Manioc  
4 Aubergine  
2 MAGGi Tablette

## PRÉPARATION

Coupez les légumes en morceaux: manioc, plantain, gombos, aubergines (en gros dés). Mettez de côté. Nettoyez le poulet et le couper en morceaux

Placez l'oignon entier, le piment, la tomate, l'ail, le poivron rouge découpé, le poulet fumé dans une casserole d'eau chaude. Puis couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 15min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Enlevez les légumes et mixez. Puis remettez la purée dans la sauce. Ajoutez les 2 MAGGi Tablette, portez à ébullition, laissez mijoter Diluez la pâte d'arachide avec de l'eau tiède et mélangez pour obtenir une consistance légère. Mettez de côté.

Versez le jus d'arachide dans le reste de la sauce et laissez mijoter 20 min jusqu'à ce que l'huile monte à la surface. Ajoutez les légumes coupés en morceaux: manioc, plantain, aubergines, gombos. Laissez mijoter 10 min.

La sauce arachide est servie avec un plat d'accompagnement contenant des féculents: manioc, igname, plantain pilé ou riz.



**SALAD  
DE GAMBAS**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SALADE DE GAMBAS



Temps de Préparation: 20min | Temps de cuisson: 15min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Gambas Fraîches : 1,4 kg  
Avocats : 200 g  
Concombre : 100 g  
Carottes : 100 g  
Pamplemousse : 1  
Tomates : 200 g  
Salade : 600 g  
Beurre : 150 ml  
MAGGi Tablette : 1

Pour la vinaigrette : Blending  
Huile : 300 ml  
Vinaigre : 150 ml  
Jus de citron : 150 ml  
Moutarde : 10 g  
MAGGi Crevette : 1

## PRÉPARATION

1 Réduction de jus de mangue :

1. Découper les avocats et les carottes en cubes, les tomates, les concombres en rondelles. (5 min)

2. Réaliser des suprêmes (la partie où il y a les pulpes) de pamplemousse (5 min)

3. Cuire les gambas assaisonnées avec un MAGGi Tablette, en utilisant le beurre (15 min)

4. Réaliser la vinaigrette en mixant l'huile, le vinaigre, la moutarde, le jus de citron et le MAGGi Crevette (5 min)

5. Monter la salade de gambas et y ajouter l'avocat, la tomate et la vinaigrette (5 min)

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



Tout le meilleur pour votre table

**SALADE  
D'ATTIEKÉ  
AU THON**

# SALADE D'ATTIÉKÉ AU THON



**TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 20MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

Attiéké : 800g  
Thon en boîte : 140g  
Maïs en boîte : 200g  
Concombre : 100g  
Persil : 20g  
Tomate : 150g  
Œuf : 6  
Huile : 40ml  
Poivron rouge : 100g  
Poivron vert : 100g  
Oignon : 50g  
Vinaigre : 20ml  
Moutarde : 20g  
MAGGI Crevette : 1

## PRÉPARATION

Rechauffer l'attiéké à l'aide d'un couscoussier. Faites cuire les œufs. Écaillez-les. (5 min)

Versez ensuite l'attiéké dans un saladier. Ajoutez ensuite le maïs égoutté et le thon émietté. (5min)

Découpez en dés les tomates, les poivrons, l'oignon et en lamelle les concombres. Ajoutez l'ensemble à la préparation. (10 min)

Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile, la moutarde et le MAGGI Crevette. Allongez avec une petite quantité d'eau avant d'en assaisonner la salade d'attiéké. (10 min)

Découpez les œufs durs en quartiers. Placez-les sur la salade (10 min)

**PRÊT À SERVIR**

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



*Ramadan  
Kareem*



**RIZ AU GRAS  
AUX PETITS  
POIS**

**Tout le meilleur pour votre table**

# RIZ AU GRAS AUX PETITS POIS



**TEMPS DE PRÉPARATION: 15MN | TEMPS DE CUISSON: 30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

2 tasses Haricots  
1 Oignons  
1 Coupe d'eau  
0,5 bouquet épinards  
2 Tomates  
1 Poivron rouge  
2 Piments rouges  
1 MAGGi Tablette  
1 MAGGi Arome Tablette  
3 à soupe Huile de palme  
1 Poisson fumé  
0,5 à soupe écrevisse en poudre  
0,5 Patate douce  
2 pièces Plantain

## PRÉPARATION

Lavez les haricots puis laissez-les tremper dans l'eau toute la nuit.

Videz l'eau et mettez-les dans une marmite propre, ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les haricots, 1 MAGGi Arome, 1 MAGGi Tablette et  $\frac{1}{2}$  oignon coupé en tranches puis faites cuire pendant 20 minutes (jusqu'à ce que les haricots soient tendre).

Retirez du feu et égouttez, puis mettez de côté. Lavez et coupez en gros cubes les pommes de terre et la banane plantain. Mettezles de côté

Mixez les légumes: tomates, piments, poivron rouge et l'oignon restant. Dans une casserole, ajoutez l'huile de palme rouge et laissez chauffer, puis ajoutez le mélange de légumes et faites-le frire pendant 10 minutes.

Ajoutez 1 verre d'eau (250 ml), les cubes de pommes de terre, les cubes de bananes plantain, du poisson fumé émietté, de la poudre d'écrevisses, puis faites cuire 10 minutes.

Ajoutez les haricots et remuez émincez les épinards et ajoutez-les dans la casserole. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



**SALAD  
DE FONIO**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SALADE DE FONIO



Temps de Préparation: 45min | Temps de cuisson: 30min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

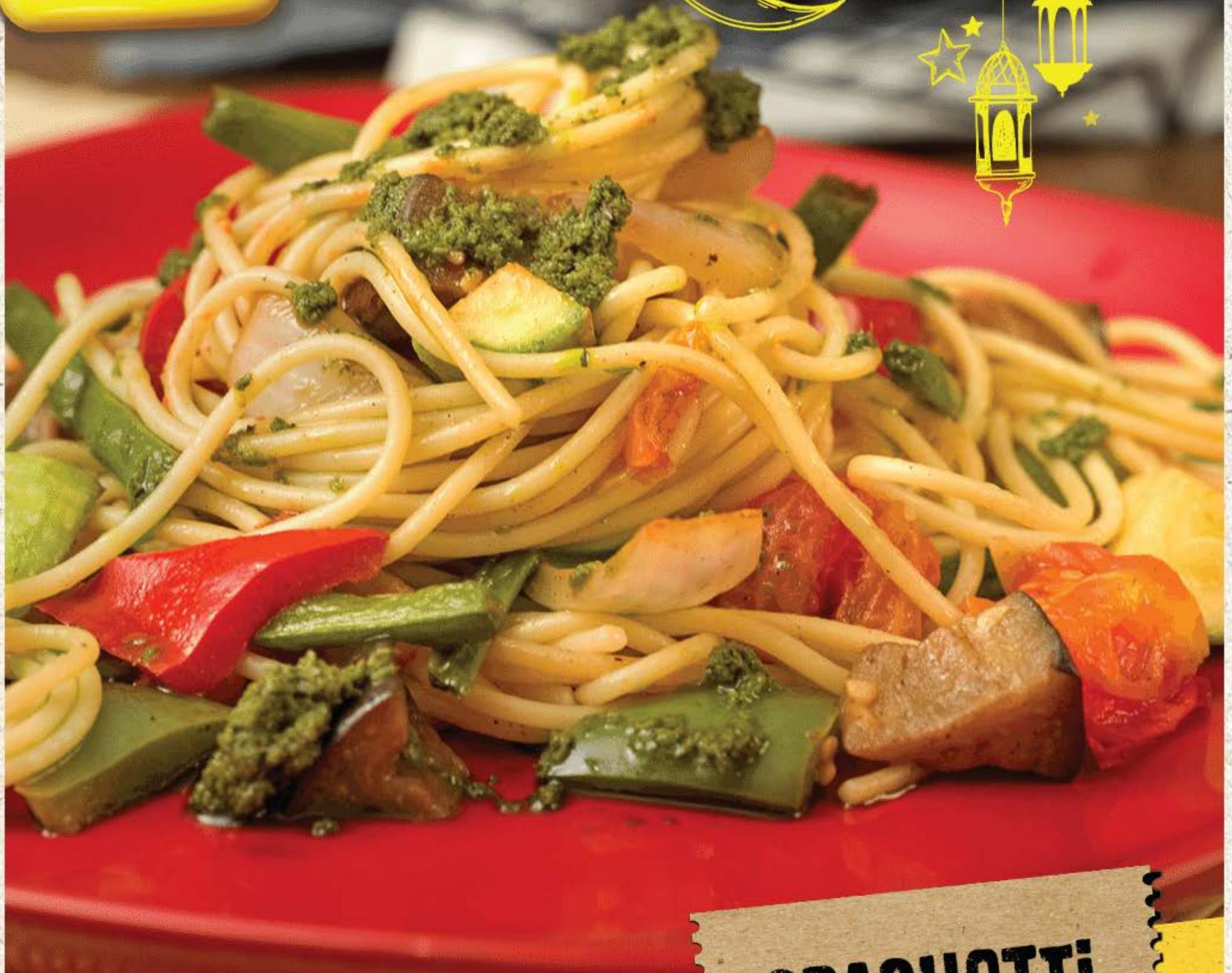
Fonio cuit : 500 g  
Blanc de poulet : 450 g  
Carotte : 200 g  
Concombre : 100 g  
Tomate : 200 g  
Avocat : 1  
Maïs en boîte : 200 g (1)  
Gnangnan en poudre : 20 g  
Persil : 20 g  
Mangue : 1  
Oignon : 50 g  
Citron : 1  
Huile : 40 ml  
Vinaigre balsamique : 20 ml  
Moutarde : 40 g  
MAGGi Tablette : 1  
MAGGi Poulet : 1

## PRÉPARATION

1. Couper les blancs de poulet en dés. Assaisonner avec le MAGGi Poulet, le gnangnan, le persil haché, 20 g de moutarde et la moitié du citron. Poêlé 20 min. (30 min)
2. Éplucher et râper la carotte. Couper le concombre en petits dés. Retirer les pépins de la tomate et couper en petits dés, couper l'avocat en dés. Éplucher la mangue puis la couper en petit dés. (15 min)
3. Pour la vinaigrette, mixer : L'oignon, l'huile, le vinaigre, le reste de moutarde et le MAGGi Tablette. (5 min)
4. Dans un saladier mélanger tous les légumes, la mangue et le fonio cuit. incorporer les dés de poulets cuits, arroser avec la vinaigrette. C'est prêt ! (10 min)

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



**SPAGHETTI  
AUX LÉGUMES**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SPAGHETTI AUX LÉGUMES



Temps de Préparation: 15min | Temps de Cuisson: 25min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Aubergine : 100 g  
Courgette : 100 g  
Tomate : 200 g  
Oignon : 100 g  
Poivron rouge : 100 g  
Poivron vert : 100 g  
Haricot vert : 50 g  
Spaghettis : 600 g  
Basilic : 20 g  
Huile : 400 ml  
MAGGi Crevette : 2

## PRÉPARATION

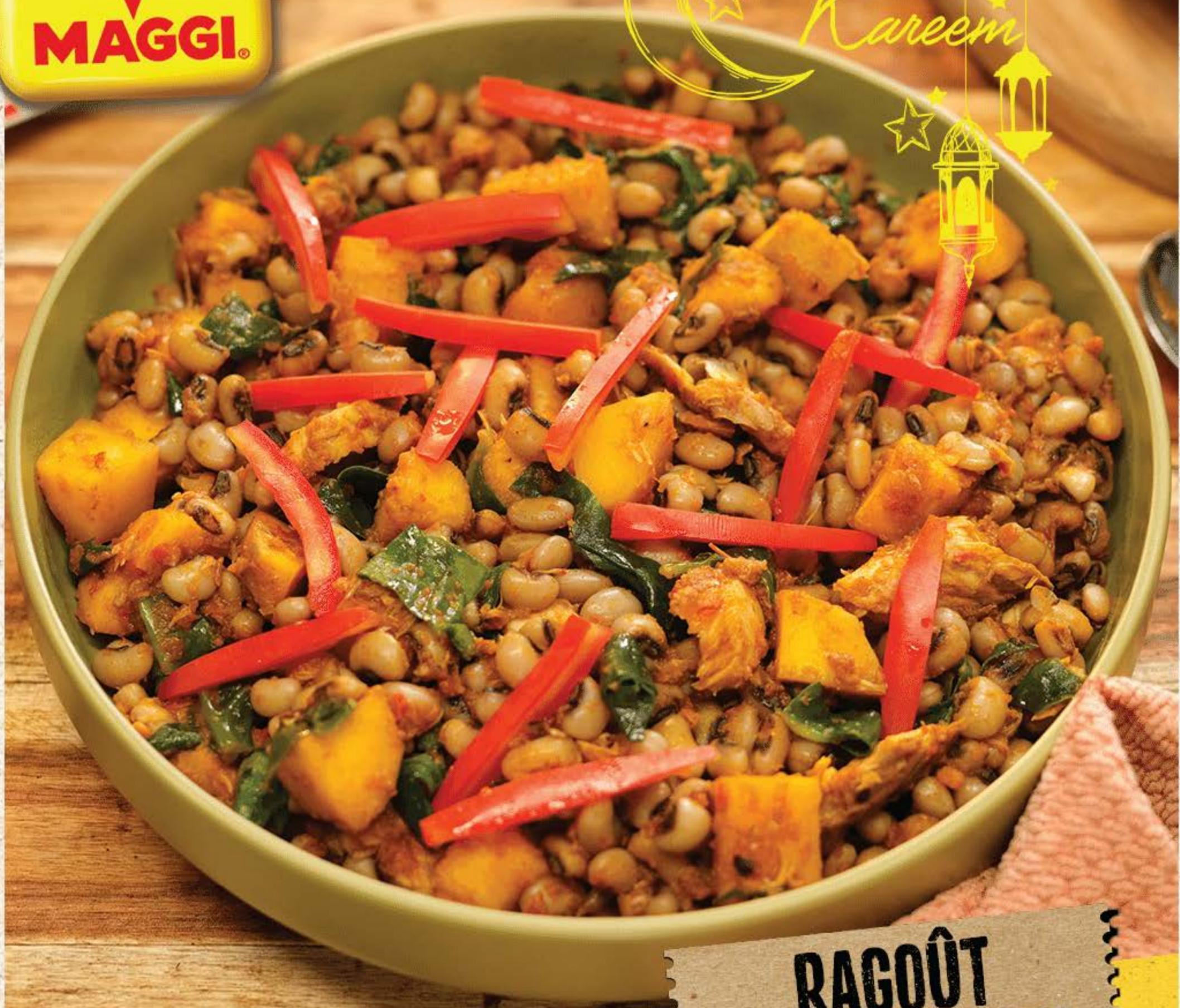
1. Couper les légumes en gros dés (15 min)
2. Faire cuire les légumes dans 200 ml d'huile, assaisonner avec un MAGGi Crevette. Après coloration, laisser cuire 10min avec ½ verre d'eau (10 min)
3. Cuire les spaghettis dans l'eau avec un MAGGi Crevette. Une fois cuits, ajouter aux spaghettis les légumes (10 min)
4. Mixer le basilic avec 20 ml d'huile. Ajoutez le basilic aux spaghettis avec les légumes (5 min)

## PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



*Ramadan  
Kareem*



**RAGOÛT  
AUX HARICOTS  
VERTS**

**Tout le meilleur pour votre table**

# RAGOÛT AUX HARICOTS VERTS



**TEMPS DE PRÉPARATION: 5MN | TEMPS DE CUISSON: 20MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

2 tasses Haricots  
1 Oignons  
1 Coupe d'eau  
0,5 bouquet épinards  
2 Tomates  
1 Poivron rouge  
2 Piments rouges  
1 MAGGi Tablette  
1 MAGGi Arome Tablette  
3 à soupe Huile de palme  
1 Poisson fumé  
0,5 à soupe écrevisse en poudre  
0,5 Patate douce  
2 pièces Plantain

## PRÉPARATION

Lavez les haricots puis laissez-les tremper dans l'eau toute la nuit.

Videz l'eau et mettez-les dans une marmite propre, ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les haricots, 1 MAGGi Arome, 1 MAGGi Tablette et  $\frac{1}{2}$  oignon coupé en tranches puis faites cuire pendant 20 minutes (jusqu'à ce que les haricots soient tendre).

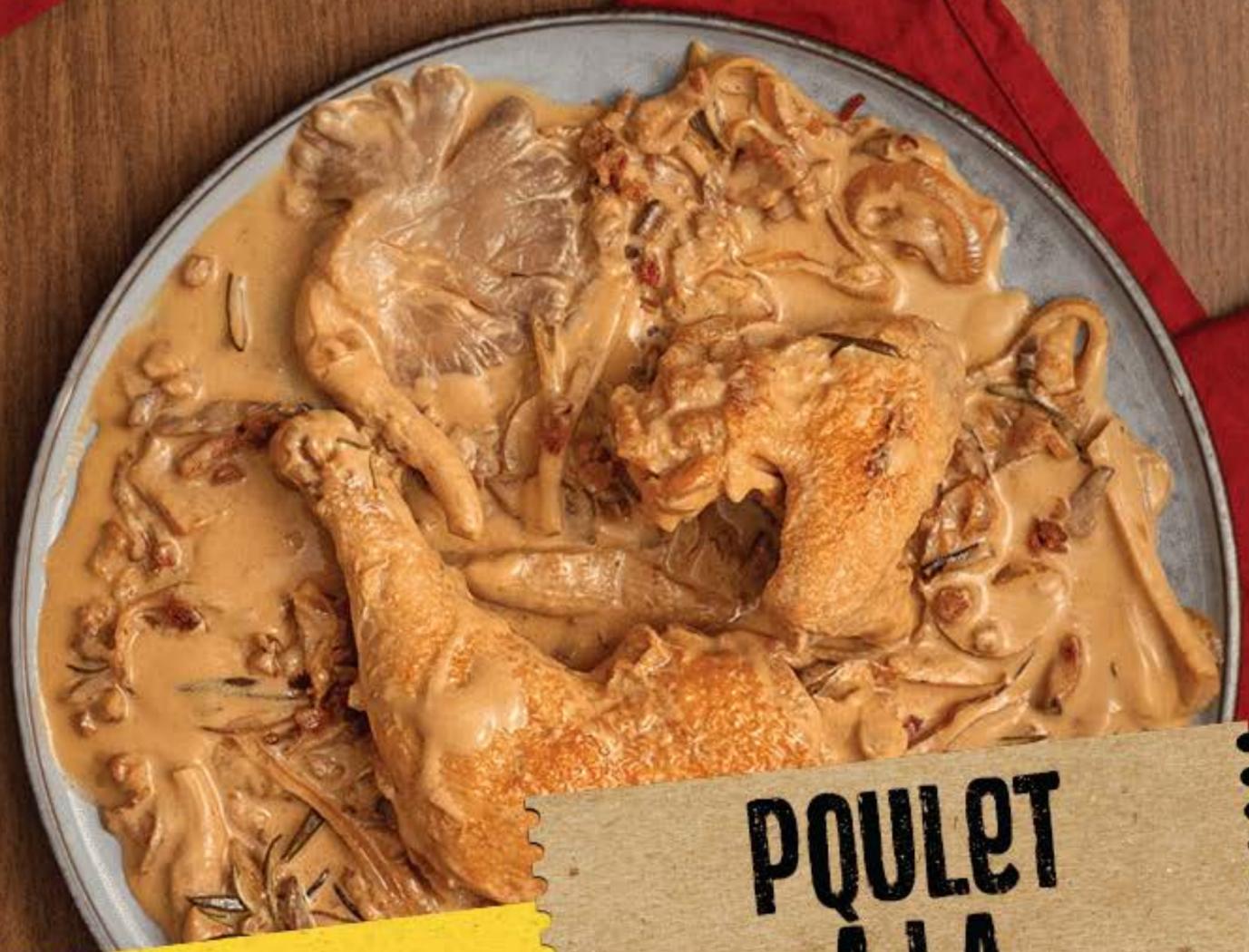
Retirez du feu et égouttez, puis mettez de côté. Lavez et coupez en gros cubes les pommes de terre et la banane plantain. Mettezles de côté

Mixez les légumes: tomates, piments, poivron rouge et l'oignon restant. Dans une casserole, ajoutez l'huile de palme rouge et laissez chauffer, puis ajoutez le mélange de légumes et faites-le frire pendant 10 minutes.

Ajoutez 1 verre d'eau (250 ml), les cubes de pommes de terre, les cubes de bananes plantain, du poisson fumé émietté, de la poudre d'écrevisses, puis faites cuire 10 minutes.

Ajoutez les haricots et remuez émincez les épinards et ajoutez-les dans la casserole. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



**POULET  
A LA  
FORESTIERE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# POULET À LA FORESTIÈRE



Temps de Préparation: 20min | Temps de Cuisson: 45min | Nombre de Personnes: 06

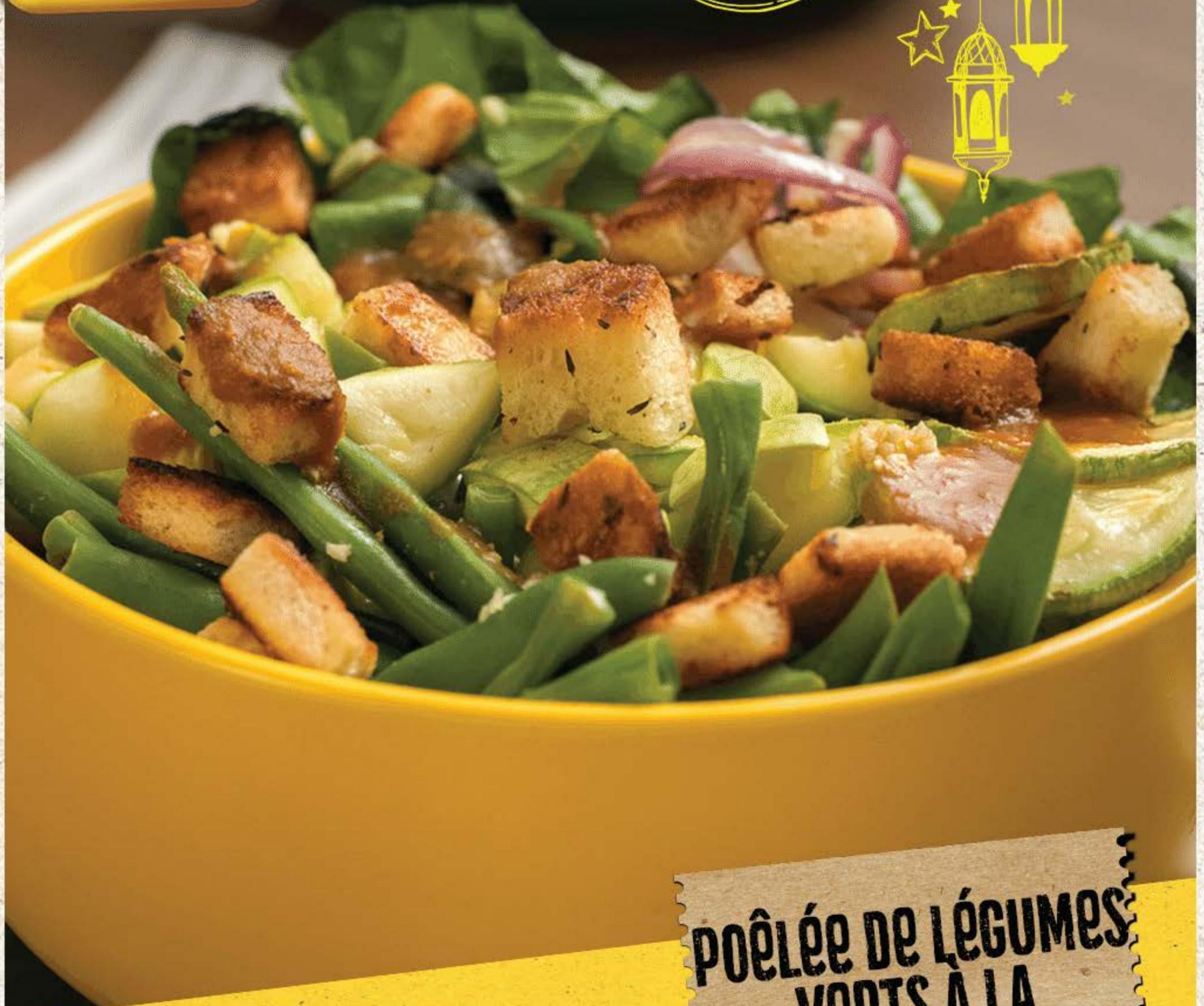
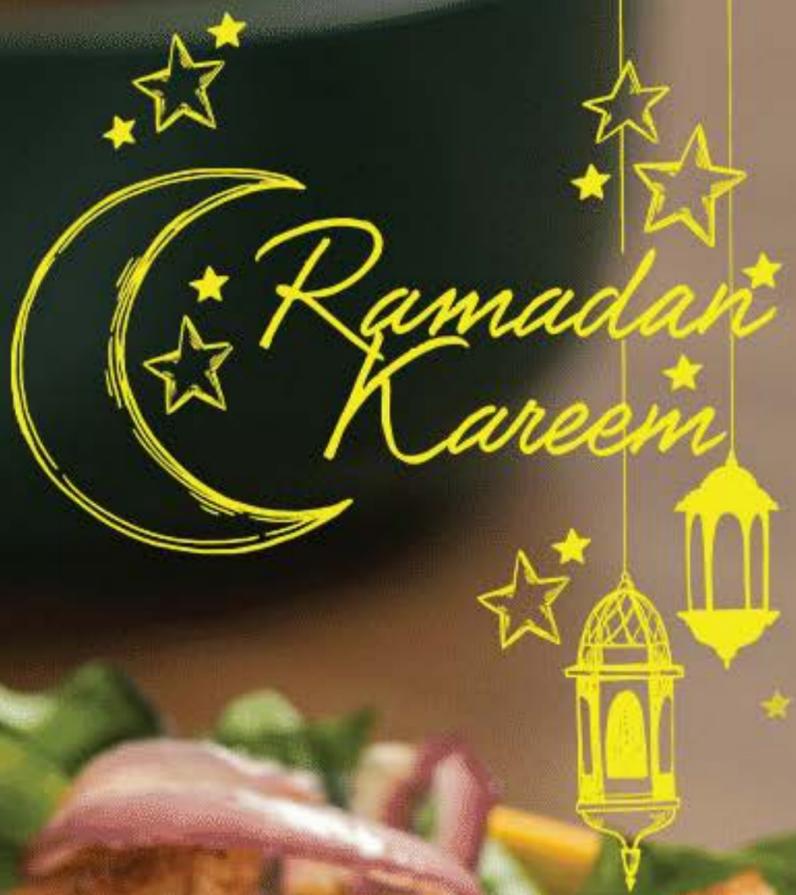
## INGRÉDIENTS

Poulet : 2,8 kg (2)  
Oignon : 100 g  
Crème fraîche : 50 cl  
Huile : 45 ml  
Lardons de bœuf fumé : 100 g  
Champignon local : 200 g  
Moutarde : 20 g  
Romarin frais : 5 brins  
MAGGI Poulet : 2 pièces

## PRÉPARATION

1. Couper les champignons en lamelles, l'oignon en rondelle, les poulets en six pièces.
  2. Dans une cocotte faire dorer les poulets avec de l'huile et un MAGGI Poulet.  
Retirer et réserver. (15 min)
  3. Faire revenir l'oignon et les lardons dans la même cocotte, remettre le poulet, 3/4 du romarin et un verre d'eau. Ajouter les MAGGI Poulet et laisser cuire 20 minutes. (25 min)
  4. Ajouter les champignons, laisser revenir 10 minutes supplémentaires. (10 min)
  5. Ajouter la crème avec la moutarde puis mélanger. (5 min)
  6. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux, jusqu'à épaississement. (10 min)
- Servir avec du riz blanc

PRÊT À SERVIR



**POÊLÉE DE LÉGUMES  
VERTS À LA  
MANGE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# POÊLÉE DE LÉGUMES VERTS À LA MANGUE



Temps de Préparation: 10min | Temps de cuisson: 25min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Croutons : 50 g

## RÉDUCTION JUS DE MANGUE

Jus de mangue : 250 ml

Miel : 40 ml

Poivre (en grain) : 10 g

## LÉGUMES

Oignon : 100 g

Gousses d'ail : 7 g (1)

Huile : 40 ml

Haricots verts cuits à la vapeur : 225 g

Courgette coupée en petit morceaux et cuite à la vapeur : 225 g

Feuilles d'épinard, hachées grossièrement : 225 g

MAGGi Tablette Light : 1

## PRÉPARATION

### 1 Réduction de jus de mangue :

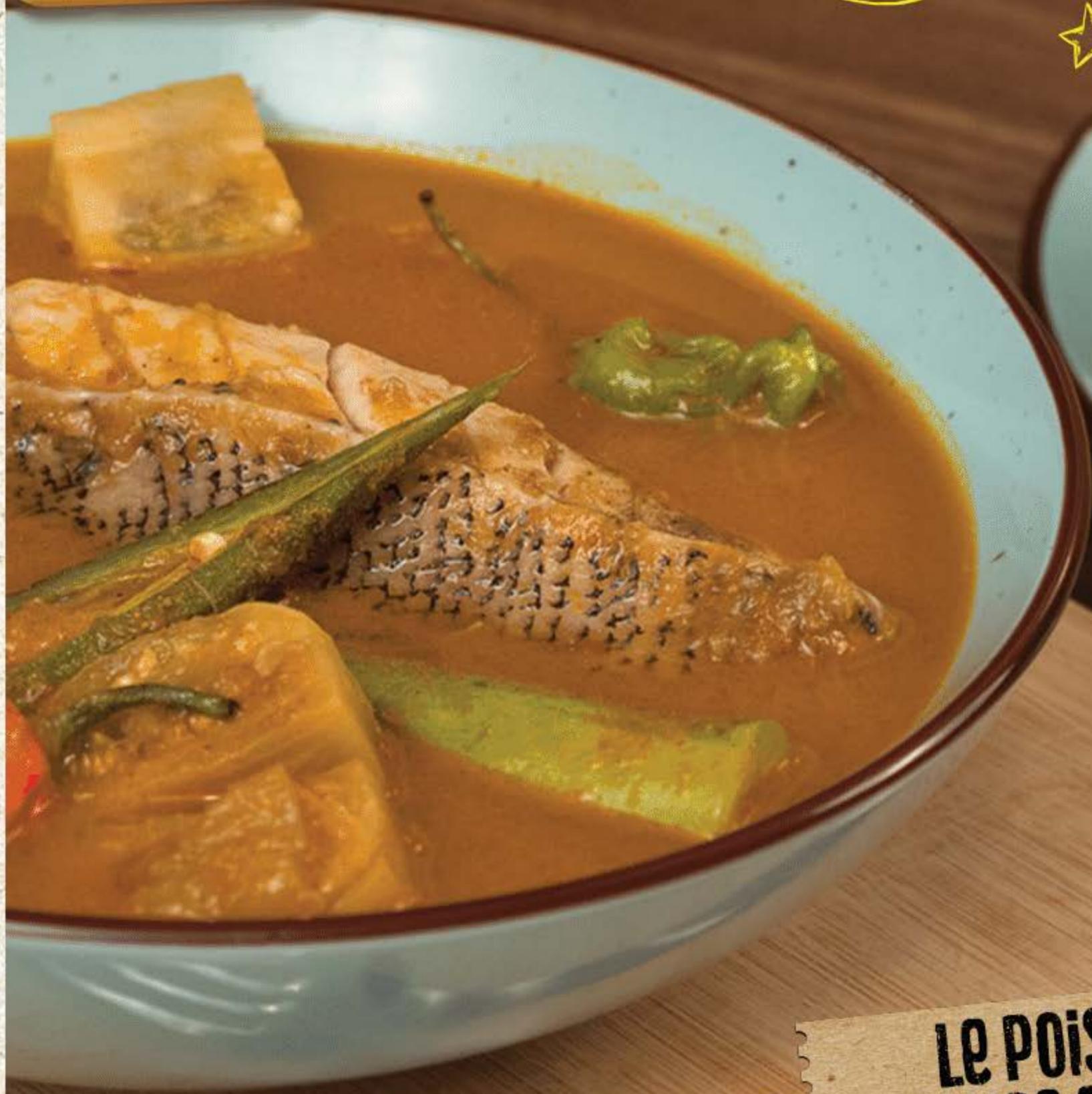
1. Cuire tous les ingrédients. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la réduction soit lourde. Filtrer la réduction au tamis pour enlever les poivres. Réserver. (10 min)

### Légumes :

1. Dans une poêle à feu moyen, dorer l'oignon coupé en rondelles et l'ail écrasé dans l'huile. Ajouter et dorer les haricots coupés en deux et les courgettes en rondelles. Ajouter les feuilles d'épinard et poursuivre la cuisson environ 5. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter le MAGGi Tablette light. (15 min)

2. Dans une grande assiette de service, répartir les légumes, ajouter les croûtons, arroser d'un filet de réduction de jus de mangue. (5 min)

## PRÊT À SERVIR



**LE POISSON  
SAUCE CLAIRE  
ET SES NOTES  
D'EFFOUANT**

**Tout le meilleur pour votre table**

**LE POISSON  
SAUCE CLAIRE  
ET SES NOTES  
D'EFFOUANT**



**Temps de Préparation: 25min | Temps de cuisson: 1h00 | Nombre de Personnes: 06**

**INGRÉDIENTS**

**Aubergines africaines : 200 g  
Filet de mérrou : 1 kg  
Oignons : 200 g  
Tomates : 700 g  
Grains Ndjansang : 2  
Efouan (muscade africaine) : 5 g (une pincée)  
Huile : 60 ml  
MAGGi Tablette : 2  
Courgette : 100 g**

**PRÉPARATION**

- 1. Faire bouillir 50 ml l'eau dans une grande casserole. Y plonger 3 aubergines, les tomates, l'oignon et l'huile. Laisser cuire 20 min. (25 min)**
- 2. Pendant ce temps, faire chauffer une poêle. Verser les grains djansang dedans et les torréfier pendant 3 min en remuant constamment. Retirer du feu et piler les grains. (5 min)**
- 3. Retirer les légumes de la casserole d'eau bouillante et les réserver. Plonger le poisson dans l'eau bouillante. Laisser cuire pendant 10mn. (15 min)**
- 4. Écraser les légumes cuits dans avec un petit mortier. Ajouter le djansang, l'efouan, les MAGGi Tablette et bien mélanger. Reverser dans la casserole contenant le poisson. (5 min)**
- 5. Couper le reste d'aubergines en dés et les ajouter dans la casserole. Laisser mijoter pendant 30 min. C'est prêt ! (35 min)**

**PRÊT À SERVIR**



Ramadan  
Kareem



**L'ÉPAULE D'AGNEAU  
CONFITE AU MIEL**

**Tout le meilleur pour votre table**

# L'ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE AU MIEL



Temps de Préparation: 35min | Temps de Cuisson: 2h20min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Épaules d'agneau : 4  
Miel : 600 ml  
Bouquet garni : 2  
Oignon rouge : 100 g  
Huile d'olive : 450 ml  
MAGGi Tablette : 2  
Pommes de terre : 200 g  
Haricot vert : 100 g  
Carotte : 100 g  
Courgette : 100 g  
Crème liquide : 400 ml  
Huile : 1 l

## PRÉPARATION

1. Découper l'oignon en lamelles. Le faire revenir dans une cocotte en fonte avec un peu d'huile d'olive, à feu vif. Ajouter les épaules d'agneau. Les retourner régulièrement pour qu'elles dorent de tous les côtés. (20 min)
2. Réduire le feu, ajouter le miel et les bouquets garnis, compléter avec 3L d'eau et les MAGGi Tablette. (10 min)
3. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 2h. (2 h)
4. Découper les courgettes, les carottes et les pommes de terre en lamelle. Couper les haricots verts en deux. Cuire à l'eau les carottes, les courgettes, les haricots verts et frire les pommes de terre. (15 min)
5. Ajouter la crème liquide, augmenter le feu et laisser réduire la sauce pendant 10 minutes afin d'obtenir un jus onctueux (10 min)

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



*Ramadan Kareem*

Decorative yellow graphics including a crescent moon, several stars, and two hanging lanterns (fanoos) are positioned around the text.

**KEDJENOU  
DE PINTADE  
FERMIERE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# KEDJENOU DE PINTADE FERMIERE



Temps de Préparation: 30min | Temps de Cuisson: 1h | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Pintade : 1,6 kg (1)  
Tomates fraîches : 800 g  
Oignon : 150 g  
Piment sent-bon : 2  
Gousse d'ail : 7g (1)  
MAGGi Tablette Light : 1  
MAGGi Poulet : 1  
Huile : 350 ml  
Gingembre : 1 g (une pincée)  
Ciboulette : 3 brins

## PRÉPARATION

1. Découper la pintade en morceaux. Mettre la pintade dans un canari avec le MAGGi Poulet. Ajouter de l'eau de sorte à recouvrir la pintade et porter à ébullition (10 min)
2. Mixer avec un verre d'eau les tomates fraîches, l'oignon, le gingembre, l'ail, les piments sent-bon, réserver (15 min)
3. Dans le canari de la pintade, ajouter la ciboulette préalablement découpée en morceaux, la mixture de l'étape précédente et une carafe d'eau. Porter à ébullition pendant 20min, puis ajouter l'huile (25min)
4. Ajouter le MAGGi Tablette Light, cuire pendant (40 min)  
Servir avec de l'attiéké.

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



**LE GUAGUASSOU  
DE POULET  
BICYCLETTE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# LE GUAGUASSOU DE POULET BICYCLETTE



**TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN | TEMPS DE CUISSON: 20MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

200g Oignons  
800g Poulet, poulets ou friteuses,  
viande et peau,  
crus 250 g Gombo  
100g Baies de sureau, crues  
100 g Aubergine  
1 Piments  
1 MAGGi Poulet  
1 MAGGi Tablette

15g Poudre de crevettes  
15g Poisson, maquereau, espagnol, cuit,  
chaleur sèche  
250 g Tomate fraîche  
2g Poisson, saumon, tipnuk, fermenté  
(indigène de l'Alaska)  
2 à soupe Huile de palme  
5g Poivre noir  
1g poivre de Cayenne

## PRÉPARATION

Faire colorer les morceaux de poulet dans l'huile rouge en ajoutant le poivre africain et la poudre de Djansang

Une fois le poulet coloré, ajouter l'adjuévan et le MAGGi Tablette. Compléter avec de l'eau jusqu'à ce que le poulet soit complètement immergé.  
Cuire 40min à feu doux.

Couper le gombo et l'aubergine baoulé en deux, l'oignon et les tomates en quatre.  
Mettre l'ensemble dans un faitout.

Ajouter le piment sent-bon, le gnangnan et le MAGGi Poulet,  
cuire 15min puis mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène

Verser la pâte homogène sur le poulet, ajouter de l'eau de sorte à recouvrir le poulet,  
laisser mijoter pendant 30min

Servir avec du riz blanc



**BRAISÉ À  
L'IVOIRIENNE  
DE POULETS ET  
DE LEGUMES**

**Tout le meilleur pour votre table**

# BRAISÉ À L'IVOIRIENNE DE POULETS ET DE LEGUMES



Temps de Préparation: 25min | Temps de cuisson: 40min | Nombre de Personnes: 06

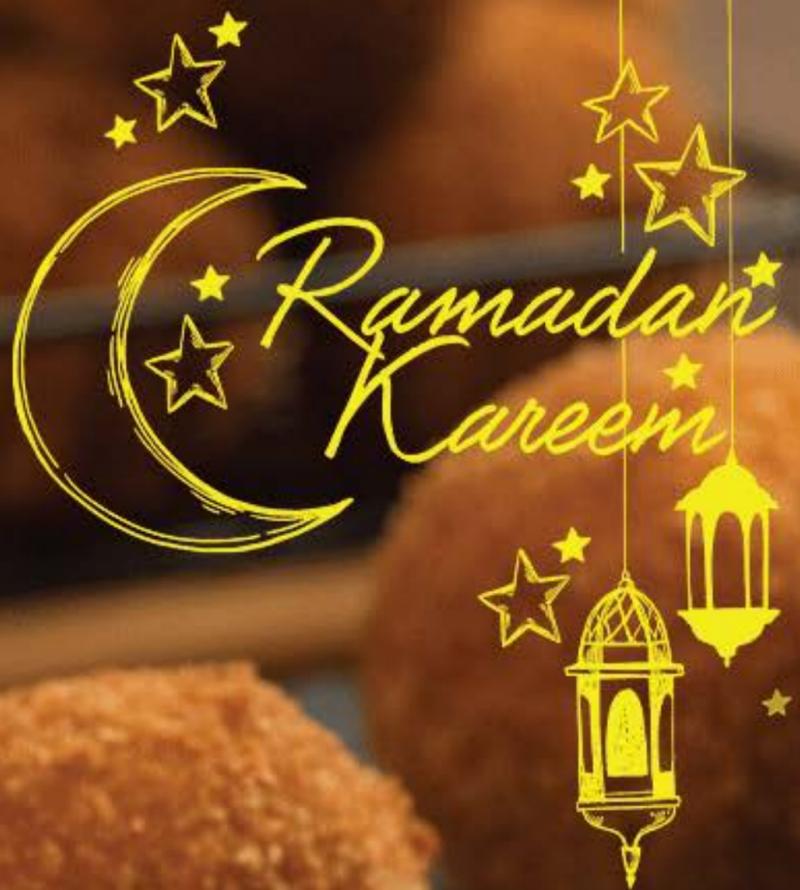
## INGRÉDIENTS

Poulet : 2,4 (2)  
Aubergine : 150 g  
Courgette : 150 g  
Tomate : 230 g  
Oignon : 150 g  
Poivron rouge : 150 g  
Oignon rouge : 50 g  
Poivron vert : 150 g  
Banane plantain : 3  
Persil : 60 g  
Gousse d'ail : 14 g (2)  
Huile : 40 ml  
Piment sent-bon : 1  
MAGGI Poulet : 2

## PRÉPARATION

1. Découper les légumes en lamelle. (15min)
  2. Mixer le persil, l'ail, l'oignon rouge, le piment sent-bon, les MAGGI Poulet et l'huile. Mixer jusqu'à obtenir un ensemble homogène. La marinade est prête. (5 min)
  3. Découper le poulet, puis à l'aide d'un pinceau le badigeonner de marinade.
  4. Mettre le poulet au BBQ, le badigeonner régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient cuits 40min. Mettre les légumes au BBQ pendant 5 min. (45 min)
  5. Frire les bananes plantain coupées en cubes.
- Le poulet est à servir avec les légumes et la banane plantain frite.

PRÊT À SERVIR



**BOULE DE  
PATATE DOUCE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# BOULE DE PATATE DOUCE



Temps de Préparation: 45min | Temps de cuisson: 40min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Patates douces : 1 kg  
Pommes de terre : 1 kg  
Œuf : 2  
Farine : 30 g  
Chapelure : 50 g  
Oignon : 100 g  
MAGGi Tablette : 2  
Persil : 20 g  
Crème liquide : 100 ml  
Poivre noir : 5 g (pincée)  
Poisson bar (Sosso) : 400 g  
Huile de friture : 1 l

## PRÉPARATION

1. Couper en cubes les pommes de terre et la patate douce. Les déposer dans une casserole et verser 2L d'eau froide, ajouter un MAGGi Tablette et cuire pendant 30 min. (35 min)
2. Écraser les patates douces et les pommes de terre avec la crème fraîche et ajouter le persil ciselé. Poivrer et laisser refroidir. (10 min)
3. Ciseler l'oignon, le piment sent-bon et le poêler. Découper le sosso en petit morceaux sans la peau et les ajouter aux oignons. Une fois cuit, assaisonner avec un MAGGi Tablette. Écraser en purée le sosso. (15 min)
4. Détaillez la purée en petites boules en insérant le bar au cœur. (20 min)  
Les passer dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin la chapelure.
5. Plonger les boulettes dans l'huile de friture chaude pendant 2 min puis les déposer sur du papier absorbant (5 min)

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



Tout le meilleur pour votre table

**BIKESOU  
AU GNANGNAN**

# BIKESSOU AU GNANGNAN



Temps de Préparation: 20min | Temps de Cuisson: 1h30min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Poissons carpes : 1,8 kg (3)  
Tomates fraîches : 4  
Oignons : 250 g  
Piment sent-bon : 2  
Aubergines africaines fraîches : 350 g  
Aubergines baoulés : 200 g  
MAGGi Crevette : 1 pièce  
MAGGi Tablette : 1 pièce  
Gnangnan (aubergine sauvage) : 100 g  
Huile : 40 ml  
Feuille d'attiéké : 1 pièce

## PRÉPARATION

1. Découper les carpes en deux. Les réserver. Couper en deux les aubergines, en rondelle les oignons et les tomates en quatre. (5 min)
2. Dans un faitout ajouter 1l d'eau, un MAGGi Crevette, les aubergines, le gnangnan, le piment sent-bon, les tomates et l'oignon, cuire pendant 30min. Retirer les légumes et conserver l'eau de cuisson. (40 min)
3. Écraser les aubergines et le gnangnan à part et réserver. Mixer l'oignon, le piment et la tomate à part. Faire une pâte avec une partie des aubergines écrasées en y ajoutant un peu de la mixture avec le piment (10 min)
4. Mettre au fond d'un faitout une feuille d'attiéké y poser le poisson, les légumes écrasés, le MAGGi Tablette, l'huile et compléter avec l'eau de cuisson des légumes. (15 min)
5. Fermer le faitout pour ne pas laisser échapper la vapeur et laisser cuire 45min à feu doux. (45 min)

Servir avec du riz.

**PRÊT À SERVIR**



**BEIGNET  
AUX  
VERMICELLES**

**Tout le meilleur pour votre table**

# BEIGNET AUX VERMICELLES



Temps de Préparation: 3h25min | Temps de Cuisson: 15min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Farine de blé : 250 g  
Levure boulangère : 3 g  
Eau tiède : 180 ml  
Beurre ramolli : 30 g  
Curcumen : 3 g  
Huile de friture : 1 l

## PRÉPARATION

1. Dans un saladier ajouter la farine, le sel, la levure. Mélanger et faire un puit au centre  
Ajouter le beurre, l'eau tiède et le colorant. (5 min)
2. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte élastique et peu collante légèrement moins compacte que de la pâte à pain. (5 min)
3. Laisser reposer la pâte dans un endroit chaud pendant 3 heures. Lorsque la pâte double de volume, vider l'air et découper en morceaux. (3 h)
4. Fariner les morceaux de pâte puis roulez et allongez-les. (15 min)
5. Chauffez l'huile de friture et faites frire les beignets jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés  
égouttez, les beignets sont prêts. (10min)

## PRÊT À SERVIR



Ramadan  
Kareem



**ATTIÉKÉ  
EN TABOULÉ**

Tout le meilleur pour votre table

# ATTIÉKÉ EN TABOULÉ



Temps de Préparation: 20min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

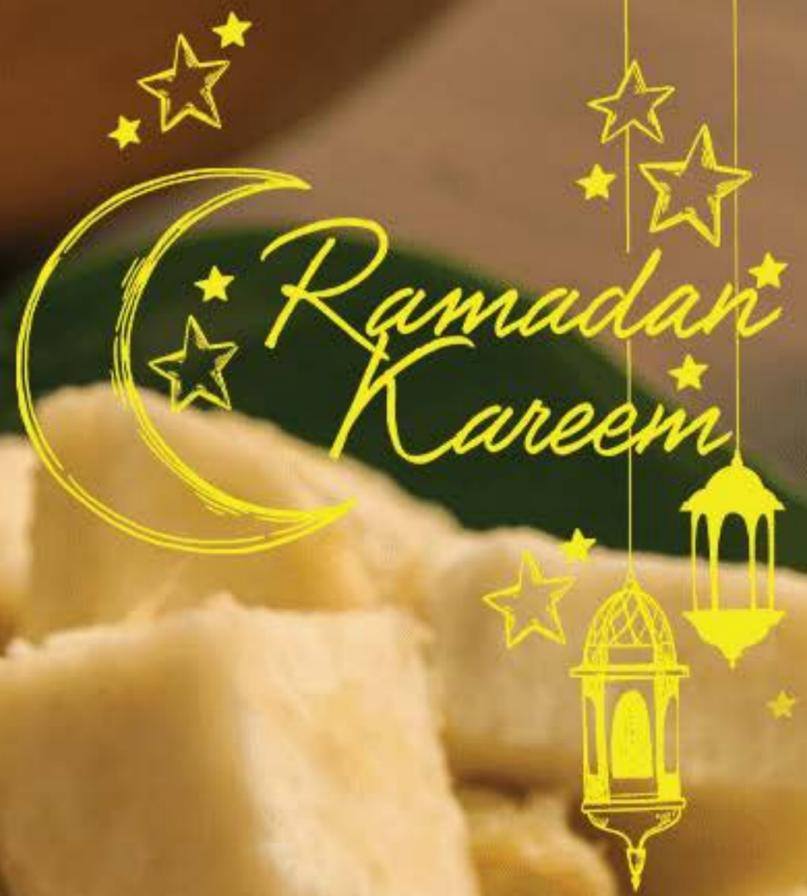
Attiéké : 500 g  
Concombre : 250 g  
Mangue : 100 g  
Poivron jaune : 100 g  
Menthe : 10 g  
Persil : 20 g  
Tomate : 1  
Poivron rouge : 100 g  
Citron vert (zeste et jus) : 1  
Huile d'olive : 300 ml  
MAGGi Crevette : 1  
Noix de cajou : 30 g

## 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

PRÊT À SERVIR



**AKPSSI  
N'GBO**

Tout le meilleur pour votre table

# AKPSSI N'GBO



Temps de Préparation: 10min | Temps de cuisson: 1h00 | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

igname : 500 g  
Aubergine africaine : 200 g  
Tomate : 260 g  
Petits oignons : 200 g  
MAGGi Crevette : 2  
Gousses d'ail : 14 g (2)  
Piment sent-bon : 1  
Oignon : 1  
Tomate concentrée : 30 g  
Huile : 300 ml

## PRÉPARATION

1. Couper l'igname en morceaux. Rajouter un MAGGi Crevette et porter à ébullition.  
Faire cuire pendant 20min (30 min)
2. Ajouter la tomate et les aubergines coupées en petits dés dans une casserole et faire cuire pendant 10min. Écraser et réserver la pâte obtenue (15 min)
3. Hacher finement les oignons, les faire revenir dans une poêle avec l'huile pendant 5 minutes. (10 min)
4. Ajouter la purée d'aubergines, de tomates et un MAGGi Crevette. Ajouter 200 ml d'eau.  
Laisser mijoter 15 minutes (15 min)

## PRÊT À SERVIR



**SAUCE  
FEUILLE**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SAUCE FEUILLE



Temps de Préparation: 20min | Temps de Cuisson: 45min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Feuilles de patate : 2 kg  
Feuilles d'épinard : 500 g  
Maquereaux fumés : 600 g  
Tomate concentrée : 20 g  
Huile de palme : 150 ml  
Tomate fraîche : 350 g  
Poivron : 15 g  
Piment sent-bon : 2  
Oignons : 200 g  
MAGGi Tablette : 1  
Poudre de crevette : 60 g  
Soumara : 1 g (une pincée)  
Poivre : 1 g (une pincée)

## PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon, découper les tomates et les poivrons, hacher l'ail.  
Dans un faitout, cuire les légumes avec un fond d'huile. Lorsque les tomates et oignons sont translucides ajouter un verre d'eau et la tomate concentrée. Bien mélanger et cuire 5min.

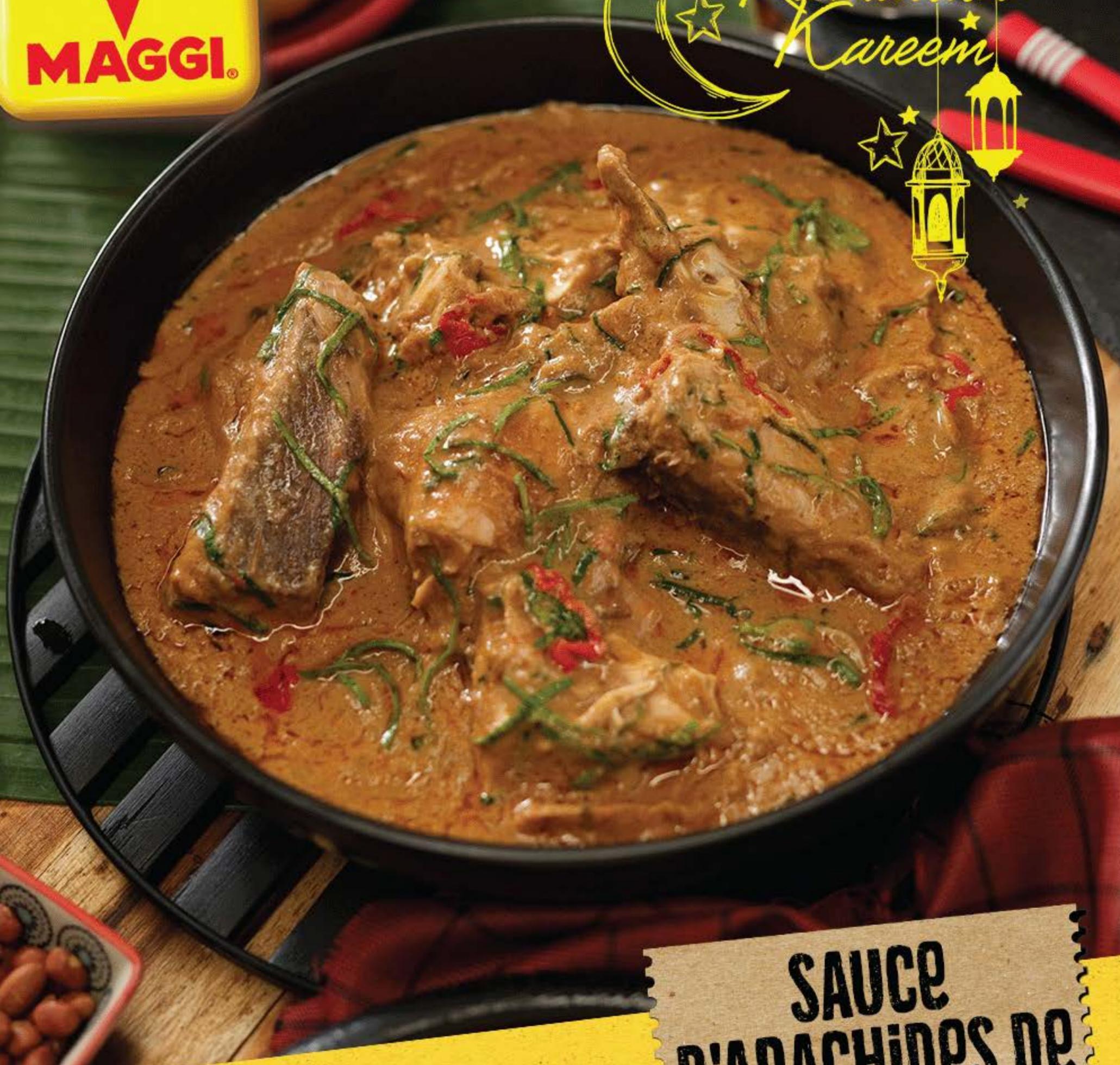
(10 min)

2. Ajouter 500 ml d'eau, le poisson fumé, les piments, l'huile de palme et le MAGGi Tablette. Fermer et laisser cuire 10min (15 min)

3. Émincer les feuilles d'épinard et de patate, les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles ramollissent.  
Essorer dans une passoire puis écraser les feuilles à l'aide d'une cuillère en bois. (15 min)

4. Ajouter les feuilles écrasées à la sauce avec un verre d'eau, la poudre de crevettes et le soumara. Mélanger et laisser cuire à feu doux pendant 20min. Une fois recouverte d'huile de palme, elle est prête. (25 min)

Servir avec du riz blanc.



**SAUCE  
D'ARACHIDES DE  
GRAND-MA**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SAUCE D'ARACHIDES DE GRAND-MA



Temps de Préparation: 50min | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

400 g Beurre de cacahuète  
1 Poisson fumé entier  
1 Poisson fumé sec  
1 Moyen Poulet fumé  
1 à soupe écrevisse en poudre  
1 Tomate fraîche  
1 Poivron rouge  
2 Oignons  
1,5 L d'eau  
2 Piments rouges  
5 MAGGi Cube  
1 bouquet épinards

## PRÉPARATION

1. Lavez le poulet, coupez en morceaux et mettez de côté.  
Lavez les trois poissons fumés entiers et le poisson fumé sec et mettez de côté.  
Lavez, émincez finement et mettez les épinards de côté.
2. Pilez dans le mortier: oignons, piments, poivrons rouges et poudre d'écrevisses. Puis versez cette purée dans une casserole, ajoutez de l'eau chaude (1,5 L), le poulet fumé, le poisson sec et 3 MAGGi Cube. Puis faites cuire pendant 10min.
3. Diluez la poudre d'arachide avec de l'eau tiède pour obtenir une consistance légère. Versez le jus d'arachide dans la base de la sauce. Puis laissez cuire 20min jusqu'à ce que l'huile remonte à la surface. Remuez régulièrement. Ajoutez le poisson fumé et 2 MAGGi Cube laissez cuire pendant 5min
4. Ajoutez les épinards émincés et laissez mijoter pendant 3 min. Servir avec un plat d'accompagnement à base de: igname, taro, plantain pilé ou riz

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



**SAUCE FEUILLE  
DE BAOBAB AUX  
CHAMPIGNONS**

**Tout le meilleur pour votre table**

# SAUCE FEUILLE DE BAOBAB AUX CHAMPIGNONS



Temps de Préparation: 10min | Temps de cuisson: 1h00 | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Feuille de Baobab en poudre : 400 g  
Viande de bœuf : 500 g  
Pleurotes : 200 g  
Potasse : 3 g (une pincée)  
MAGGi Tablette Light : 2  
Oignon : 100 g  
Soumara : 3 g (une pincée)

## PRÉPARATION

1. Mettre la poudre de de feuille de baobab dans 1l d'eau avec un MAGGi Tablette Light et la potasse. (10 min)
  2. Dans une casserole, mettre les morceaux de bœuf, puis ajouter l'oignon coupé en petits dés et 1 MAGGi Tablette Light. Laisser mijoter 10 min puis ajouter de l'eau. (15min)
  3. Au bout de 30 min, lorsque la viande est bien cuite, ajouter les pleurotes, les piments et le soumara.
- Assaisonner avec le dernier MAGGi Tablette Light et laisser mijoter 10 à 15 min. (45 min)

PRÊT À SERVIR



**SAUCE  
GBOLOU TRO**

Tout le meilleur pour votre table

# SAUCE GBOLOU TRO



Temps de Préparation: 35min | Temps de cuisson: 1h00 | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

Poule fumée : 1,6 kg (1)  
Crabe poilu : 2  
Gombo frais : 200 g  
Piment sent-bon : 2  
Piments secs : 1  
Graines Djansang : 4 grains  
Crevettes séchées en poudre : 20 g  
Aubergines africaines : 150 g  
Gnangnan : 50 g  
Oignon rouge : 100 g  
Tomate fraîche moyenne : 150 g  
Huile : 200 ml  
Adjovan : 5g  
MAGGI Crevette : 2

## PRÉPARATION

1. Découper le poulet en morceaux ainsi que le crabe poilu puis les mettre dans une marmite, ajouter les aubergines couper en deux, la tomate couper en quatre, un demi oignon découpé en dés, les piments frais et l'huile.

Ajouter 2l d'eau, les MAGGI Crevette et porter à ébullition pendant 30 min. (40 min)

2. Ajouter les gombos à la sauce au bout de 15 min.

Une fois cuit, retirer les aubergines et les gombos et les écraser grossièrement avec le mortier puis réserver. (20 min)

3. Ajouter à la sauce la poudre de crevette séchée, l'adjovan et laisser mijoter. Faire revenir dans une poêle les graines djansang et les écraser avec l'oignon restant, un piment sec, le gnangnan sec dans un talier, puis réserver. (15 min)

4. Ajouter à la sauce le gombo et l'aubergine écrasés, puis le mélange (Djansang, oignon, gnangnan, piment sec) et laisser mijoter sans couvrir la marmite pendant 15 min. (20 min)

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



Tout le meilleur pour votre table

**SAUCE  
KEYAYRA  
AUX LEGUMES**

# SAUCE KEYAYRA AUX LEGUMES



Temps de Préparation: 30min | Temps de cuisson: 2h | Nombre de Personnes: 06

## INGRÉDIENTS

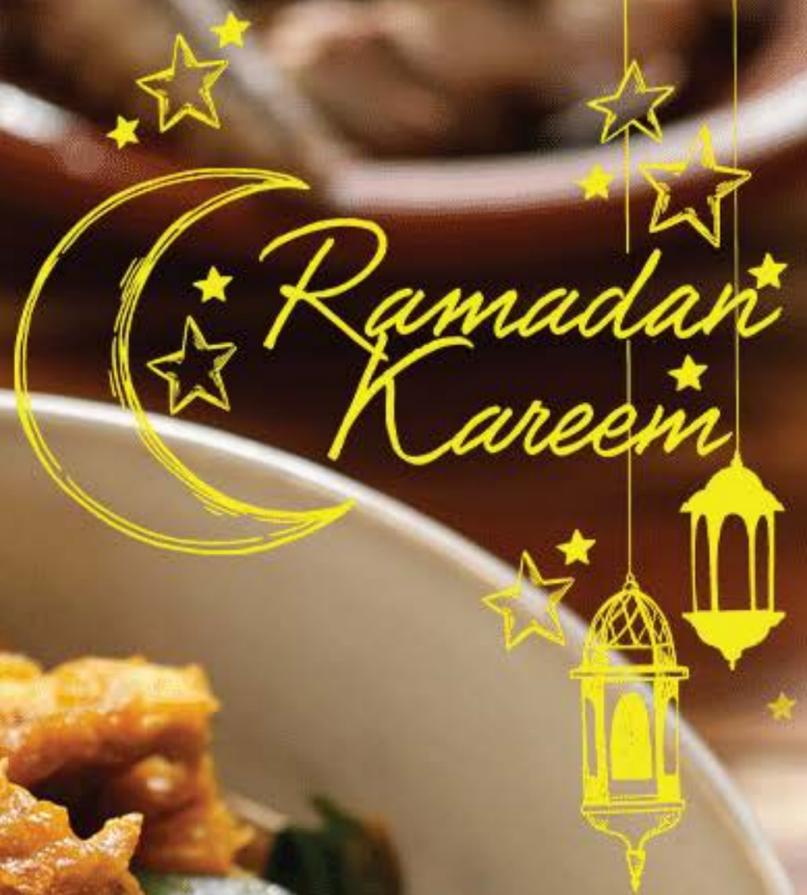
Escargots : 2,5 kg  
Huile rouge : 200 ml  
Piment sent-bon : 2  
Oignon : 200 g  
MAGGi Tablette : 2  
Courgette : 100 g  
Carottes : 100 g  
Navet : 100 g  
Aubergines africaines : 50 g

## PRÉPARATION

1. Enlever les escargots de leurs coques avec leur jus et les mettre au feu pendant 1h00 avec un MAGGi Tablette (1h20)
3. Lorsque les grumeaux se présentent à la surface de la casserole filtrer pour récupérer séparément les grumeaux, le jus, le piment et les escargots (5min)  
Remettre le jus au feu
4. Écraser les grumeaux avec le piment et réserver (10min)
5. Mettre l'huile rouge, les escargots, la pâte de piment écrasée et laisser cuire 50min. Couper en dés les légumes et les ajouter 10min avant la fin de cuisson avec un MAGGi Tablette (1h05)

PRÊT À SERVIR

Découvrez plus de recettes  
[www.maggi.ci](http://www.maggi.ci)



**RAGOÛT DE  
PATATE DOUCE  
AUX EPINARDS**

**Tout le meilleur pour votre table**

# RAGOÛT DE PATATE DOUCE AUX EPINARDS



**TEMPS DE PRÉPARATION: 15MN | TEMPS DE CUISSON: 30MN | NOMBRE DE PERSONNES: 6**

## INGRÉDIENTS

1 Moyen patate douce  
1 Oignons  
1 Tomate fraîche  
3 Poivron rouge  
3 à soupe Huile de palme  
1 MAGGi Arome Tablette  
1 MAGGi Tablette  
2 Piments rouges  
2 à soupe écrevisse en poudre  
2 pièces Poisson fumé  
1 bouquet épinards

## PRÉPARATION

Dans une casserole propre, ajoutez de l'eau et le mélange de poivre, d'oignon, de tomates et de piments forts. Mettez du au et portez à ébullition.

Ajoutez l'igname, les écrevisses et faites cuire pendant 10 min. Ajoutez le poisson fumé, 1 MAGGi Tablette, 1 MAGGi Arome Tablette et l'huile de palme, puis faites cuire 10 min.

Ajoutez les feuilles d'épinard et laissez mijoter pendant 3 min

**PRÊT À SERVIR**



*Cuisiner ça  
change la vie!*

---

