



LA BONNE CUISINE

Livre de recettes



offert par

Ramadan Kareem

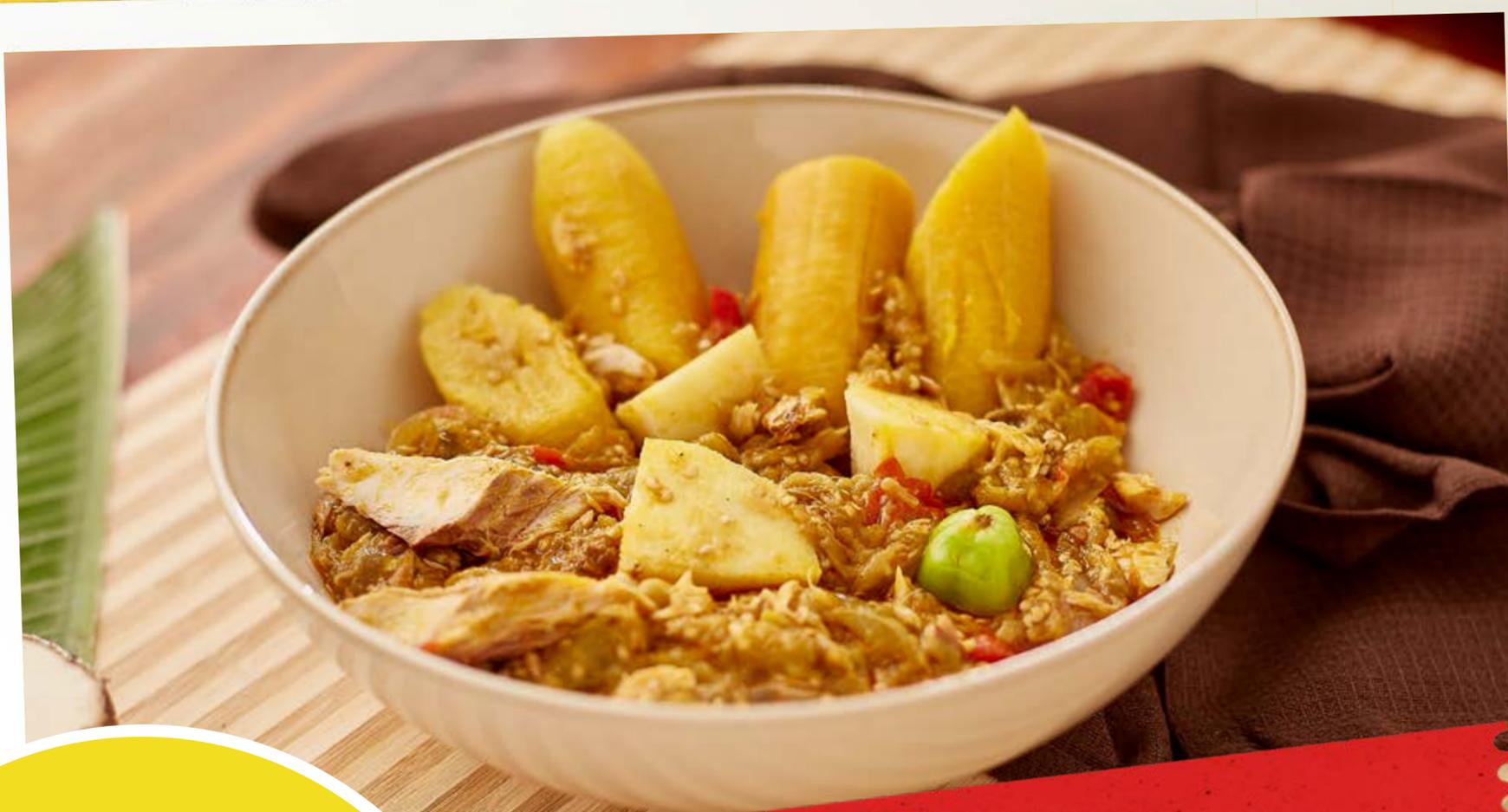




épices

Avec Mameun Epices, apportez à vos plats une saveur et un goût exceptionnels d'épices naturels. En effet, MAGGI Mameun Epices est un mélange de chicorée, de poivre, de gingembre et d'ail qui sont tous des épices naturels.





Akpessi D'aubergine Violette et Rillettes De Maquereau Fumé



ingrédients

- 1 kg d'aubergines violettes • 500g de maquereau fumé • 4 tomates • 3 oignons Violets
- 3 gousses d'ail • 10 Piments • 1 feuille de laurier • 1 cuillère à soupe de purée de gingembre
- 200g d'huile de palme rouge • 1 Maggi Crevette • 1 Maggi Tablette Light

étapes

1. Laver tous les légumes.
2. Découper les aubergines en quartiers et les faire cuire à l'eau bouillante aromatisée à la feuille de laurier avec les tomates, les oignons et la moitié des Piments.
3. Une fois cuits, les écraser grossièrement dans un talier (ou les mixer tout aussi grossièrement). Réserver.
4. Nettoyer le maquereau fumé (le débarrasser de la peau et des arrêtes) et l'émietter afin d'obtenir des rillettes. Réserver.
5. Faire chauffer l'huile de palme dans une casserole et y ajouter l'écrasé de légumes et la purée de gingembre. Remuer et laisser cuire 5 minutes puis assaisonner avec le Maggi Tablette Light et laisser cuire encore 2 minutes.
6. Ajouter le reste des piments, les rillettes de maquereau et le poivre. Bien remuer et laisser cuire encore 5 minutes.
7. Râper les gousses d'ail puis les rajouter à la préparation et rectifier l'assaisonnement avec le Maggi Crevette. Bien remuer.
8. Servir avec de la patate douce bouillie (ou tout autre tubercule de votre choix).



Cuisses de Poulet Sautées au Kankankan



ingrédients

- 6 cuisses de poulet • 4 oignons • 2 c a s de kankankan • 4 tomates • 1 pois
- 2 Maggi épices • 1 poivron vert • Huile • Piments verts selon

étapes

1. Mariner les cuisses de poulet avec 1 Maggi épices et 1 c à s de kankankan avant de les frire.
2. Mettre un grand filet d'huile dans une sautéuse et faire chauffer.
3. Faire revenir les oignons en lamelles pendant 5 minutes. Ajouter les gros dés de tomates, de poivron et de piments. Bien mélanger et couvrir environ 10 minutes.
4. Mettre les morceaux de poulet, le reste du kankankan et le second Maggi épices. Réduire le feu et couvrir 15 minutes.

Servir avec de l'igname bouillie ou frits ou de l'attiéké

Bonne dégustation!!!!



Cœur de Bœuf Sauté aux Haricots Verts



ingrédients

- 1 kg de cœur de bœuf • 1 kg de haricots verts • 2 gros oignons • 1 tête d'ail • 1 feuille de laurier
- 1 poivron jaune • 2 carottes • 2 Maggi épices • 1/2 verre d'huile

étapes

1. Découper le cœur en cube moyen, les oignons en lamelles, l'ail et les tomates en dés puis les carottes en bâtonnets.
2. Faire revenir la viande avec un Maggi épices pendant 15 minutes. Ajouter les oignons et l'ail.
3. Ajouter la tomate et la feuille de laurier plus un verre. Bien mélanger et couvrir environ 10 minutes.
4. Pendant ce temps, cuire à la vapeur les haricots verts et les carottes.
5. Renverser les légumes cuits dans la sauce et terminer. On laisser mijoter et miammm Bonne dégustation!!!!



Tajine De Poulet Aux Légumes



ingrédients

- 500 g de Poulet en morceaux • 2 oignons en lamelles • 3 grosses carottes coupées en long
- 1 Maggi poulet • 1 Maggi tablette • ½ c a c de curry • 1/2 c a c de gingembre râpé
- 1 pincée de paprika • Quelques brins de persil émincés • 2 courgettes coupées en fines lamelles
- 2 poivrons coupés en lamelles poivre

étapes

1. Dans une marmite sur feu fort, faire revenir dans un bon généreux filet d'huile le poulet pendant 10 minutes avec les carottes et les oignons. Ajoutez le Maggi poulet, le curry, le poivre, le gingembre et le paprika. Mouiller à hauteur et couvrir. Baisser le feu pour laisser l'ensemble mijoter environ 20 minutes en surveillant régulièrement.
2. Dans une autre poêle, mettre un filet d'huile pour faire revenir les poivrons et les courgettes en s'assurant que les deux faces des courgettes sont cuites.
3. Mettre le Maggi tablette dans la sauce, les lamelles de courgettes et de poivrons. Saupoudrer de persil émincé et continuer de réduire la sauce environ 10 minutes. Servir avec du pain bien croustillant.

Bonne dégustation!!!



Poisson et Crevettes au Four



ingrédients

- 600g de viande de bœuf en morceaux • 1 kg de riz • 2 oignons • 2 c a s de purée de tomate
- 3 c a s de poudre de soumarra • 3 c a s de graines de soumarra • 2 carottes • 1 chou
- 1 aubergine violette • 2 Maggi épices • 1/2 verre d'huile • 1 doigt d'escargots de mer * piments

étapes

1. Écailler, laver et vider le poisson. Bien rincer plusieurs fois à grande eau après avoir frotter le poisson avec du citron. Égouttez-le.
2. Écrasez le persil, l'ail et l'oignon vert. Mélanger le Maggi épices, le Maggi, l'huile et les légumes écrasés. Bien Badigeonner le poisson avec la moitié de la marinade.
3. Tailler les pommes de terre en rondelles, les tomates et les oignons. Les courgettes et les carottes en fines lamelles.
4. Mélanger les légumes découpés et les crevettes au reste de la marinade.
5. Prendre un plat allant au four. Tapissez-le de papier cuisson. Et déposez-y la moitié des légumes, posez le poisson et les crevettes au-dessus. Terminez par le reste des légumes. Recouvrir l'ensemble de papier cuisson.
6. Cuire dans un four préchauffer environ 30 à 45 minutes selon le type de four.
7. Laisser le plateau dans le four 5 minutes après l'avoir éteint.

Bonne dégustation !!!!



Salade De Chou et de Carotte aux Œufs Durs



ingrédients

- 1 chou d'environ 300 g • 4 carottes • 1 oignon émincé finement • 3 tomates en rondelles
- 4 concombres en fine rondelles • 4 c a s huile • 1 Maggi tablette • 1 c a s de vinaigre
- Persil haché finement • 1 gousse d'ail écrasé • 6 œufs durs en rondelles • 6 petits pains

étapes

1. Découper finement le chou et râper les carottes. Mélanger les 2 légumes.
2. Dresser dans un plat pour 6 tous les légumes et les œufs durs.
3. Vinaigrette : mélanger l'huile le vinaigre le Maggi tablette l'ail écrasé et le persil.

Bonne dégustation!!!



Riz Gras à La Viande et au Soumara



ingrédients

- 600 g de viande de bœuf en morceaux • 1 kg de riz • 2 oignons • 2 c a s de purée de tomate
- 3 c a s de poudre de soumarra • 3 c a s de graines de soumarra • 2 carottes • 1 chou • 1 aubergine violette • 2 Maggi épices • ½ verre d'huile • 1 doigt d'escargots de mer piments

étapes

1. Mettre l'huile à chauffer, ajouter le doigt d'escargot de mer. Faire revenir avant de mettre les morceaux de viande et un Maggi épices. Laisser mijoter quelques minutes, ajouter les oignons émincés, la poudre de soumarra, les grains de soumarra et la tomate pâte. Bien mouiller et laisse cuire en remuant régulièrement. Après 20 minutes ajouter 2 verres d'eau et poursuivre la cuisson encore 20 minutes avant de mettre l'eau nécessaire à la cuisson du riz et des légumes.

2. Nettoyer les légumes pendant ce temps. Si la viande est au 3/4 de sa cuisson, ajoutez les légumes et les laisser cuire. Retirer les légumes et la viande puis mettre le second Maggi épices et ajouter le riz déjà lavé et précuit à la vapeur. Cuire à feu doux. Servir le riz et ajoutez la viande et les légumes.

Bonne dégustation!!!!



Soupe de Poulet au Curry



ingrédients

- 1 poulet fermier de 1,5kg en morceaux • 200g de riz basmati • 3 oignons blancs
- 400g de blancs de poireaux • 100g de céleri • 50g de beurre • 40 cl de lait de coco
- 50g de poudre de curry • 50g de farine de blé • 100 g de coriandre • 2 clous de girofle
- 1 litre et demi d'eau chaude • 1 cuillère à café de poivre • 1 Maggi Poulet • 1 Maggi Épices

étapes

1. Peler les oignons et mixer les avec les blancs de poireaux et le céleri pour obtenir une purée.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les morceaux de poulet. Ajouter le Maggi Épices et la purée d'oignons, remuer souvent pendant 10 minutes sur feu doux.
3. Poudrer de Curry et de farine, remuer puis ajouter l'eau chaude et les clous de girofle.
4. Augmenter légèrement le feu et laisser cuire pendant 45 minutes.
5. Pendant ce temps faire cuire le riz basmati à l'eau bouillante. Égoutter et réserver.
6. Après les 45 minutes rajouter le riz cuit et le lait de Coco puis assaisonner avec le Maggi Épices et le poivre.
7. Laisser encore mijoter 10 minutes puis servir la soupe très chaude, parsemée de coriandre ciselée.

Bonne rupture.



CHOISIS
L'ÉTOILE





Salade Composée (avec gésiers de poulet)



ingrédients

- 500 g Poisson • 1 Tomates • 1 g Feuilles de citrouille, crues • 1 L d'eau • 1 MAGGI Crevette 24(60x10g) CM • 1 MAGGI Cube • 1 à thé Poivre noir • 30 g Citrouille • 30 g Djansang grillé • 1 Cuillère à soupe légèrement entassée Huile de palme • 1/2 Oignon râpé

étapes

1. Faire une purée avec les gousses d'ail et l'oignon Faire une purée avec les gousses d'ail et l'oignon jaune .
2. Mettre les gésiers de poulet dans une casserole et les assaisonner avec la purée d'oignon et d'ail, le Maggi Poulet, la feuille de laurier et le poivre noir. Couvrir avec l'eau et précuire 45 minutes .
3. Égoutter les morceaux de gésiers et les frire dans l'huile de palme raffinée. Réserver.
4. Éplucher et découper les pommes de terre et les carottes en dés. Les cuire à l'eau bouillante. Égoutter et réserver
5. Éplucher et cuire les haricots verts à l'eau bouillante pendant 10 minutes (ils doivent rester croquants). Les couper en morceaux et réserver.
6. Couper les deux poivrons en dés.
7. Ciseler les feuilles de laitue.
8. Préparer une vinaigrette avec le vinaigre de cidre, l'eau, l'huile d'olive, la moutarde, le poivre blanc et le Maggi Épices. Réserver.
9. Dans un saladier mettre la laitue, les dés de pommes de terre et de carottes, les tomates cerises (équeutées), les haricots verts et les dés de poivron.
10. Écaler les œufs et les couper en quartiers.
11. Parsemer la salade de quartiers d'œufs durs et de gésiers frits.
12. Arroser de vinaigrette, bien mélanger et servir avec du pain frais et croustillant.



Vermicelles Sénégalais Et Son Yassa De Mouton



ingrédients

- 600g de vermicelles • 1 kg de viande de mouton en morceaux • ½ kg d'oignon en lamelles
- 4 gousses d'ail • 1 petite tige d'oignon vert • 1 poivron • ½ c a c de poivre en grain
- 2 carottes en dés • 10 haricots verts en dés • 1 Maggi épices • 1 Maggi bœuf

étapes

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.

Bonne dégustation !!!!



Sauce Arachide aux épinards



ingrédients

- 6 pièces Côtelettes d'agneau • 4 à thé brindilles de thym • 0,25 branchie Romarin
- 14 Gousses d'ail • 6 à soupe huile d'olive • 1 à thé poivre blanc • 1 MAGGI Arome Tablette
- 1 MAGGI Cube • 500 g de pommes • 3 grand Oignons

étapes

1. Faire revenir les morceaux de viande avec le Maggi bœuf et le mélange ail persil gingembre oignon vert pendant 15 minutes. Ajoutez la purée de tomate et encore 15 minutes sans oublier de remuer régulièrement puis mettre un verre d'eau.
2. Diluer la pâte d'arachide dans 1,5 litre d'eau dans un saladier et réserver. Renverser le mélange obtenu dans la sauce ajouter le Maggi tablette et cuire environ 1h30 à feu moyen doux. Remuer régulièrement pour éviter que la sauce ne déborde.
3. Après les 1h30 de cuisson, ajouter les feuilles d'épinards équeutées et les piments cuire 15 minutes.

Servir avec du toh blanc ou jaune ou même du riz.

Bonne dégustation!!!!



Côtes D'agneau Roties Riz Jaune aux Fruits Secs et Son Confits D'oignons



ingrédients

- 12 côtes d'agneau • 5 c a s d'huile • 1/2 c a c de thym séché • 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 c a c herbes de Provence • 1 Maggi poulet • 1 Maggi épices • 4 oignons • 1 kg de riz
- 1 poignet de raisins secs • 1 poignet d'amandes de cajou torrifiées • 2 c a s de curry
- 1 poignée d'un mélange oignon et ail en dés * filet d'huile

étapes

1. Dans un saladier, mélangez l'ail écrasé, les oignons découpés en rondelles, le thym, les herbes de Provence séchées, le Maggi épices et le Maggi poulet sans oublier l'huile. Faire mariner nos côtes au moins 4 heures de temps sinon toute la nuit avant de les cuire au four ou au feu de bois environ 5 minutes de chaque côté.
2. Faire cuire les oignons environ 5 minutes dans le reste de la marinade.
3. Dans une marmite, faire revenir le mélange ail, oignon environ 5 minutes. Ajoutez le curry puis l'eau nécessaire à la cuisson du riz. Faire cuire le riz selon les instructions marquées sur l'emballage. Ajoutez les raisins secs et les amandes à 5 minutes de la cuisson. Bien mélanger. Servir les côtes, les oignons rôtis et notre



Soupe épicée D'abats



ingrédients

- 500 g de tripes précuites • 500 g de cœur • 500 g de foie • 2 oignons • 2 aubergines blanches
- 2 piments rouges • 4 tomates • 1 gros oignon • 2 Maggi tablette

étapes

1. Mettre les morceaux d'abats dans la casserole avec les 2 Maggi tablette.
Ajouter tous les légumes écrasés et terminer par 1,5 litre d'eau.
2. Cuire environ 45 minutes ou un peu plus. Servir avec du riz ou de l'attiéké.

Bonne dégustation !!!!!



Macédoine Aux Œufs Durs



ingrédients

- 1 kg de bœuf • 70 g de beurre • 1 feuille de laurier • 4 oignons • Le jus d'un citron
- 3 c a s d'huile • 1 c a s de kankankan • 1 dl d'eau • 2 Maggi tablette

étapes

1. Coupez les oignons en rondelles et mettez-les dans une casserole avec l'huile et le beurre. Faites cuire 5 minutes à feu doux.
2. Ajoutez-y la viande assaisonnée avec les 2 Maggi et saupoudrez de kankankan.
3. Arrosez de jus de citron et d'eau, ajoutez le laurier et couvrez. Laissez cuire à feu doux au four environ 2h30 en retournant régulièrement.
4. Sortez du four, disposez sur un plat et coupez en tranches. Versez le jus et les oignons sur le bœuf bien chaud puis servez avec l'accompagnement de votre choix.

Bonne dégustation!!!



Salade D'avocat



ingrédients

- 3 avocats mûrs • 3 tomates • 1 oignon • 2 bottes de salade • 3 petits concombres • 3 carottes
- 6 œufs durs • 1 grosse mangue mûre • Huile • 2 c a s de vinaigre • 1 Maggi tablette
- 1 c a c de purée d'ail

étapes

1. Bien laver les légumes à grande eau plusieurs fois et égoutter.
2. Découper l'avocat en dés. Idem pour la mangue, les tomates et les concombres.
3. Râper les carottes. Couper les œufs.
4. Dans un grand saladier, mettre l'huile, le vinaigre, le Maggi tablette, la purée d'ail et bien mélanger. Ajouter tous les légumes puis mélanger et c'est prêt. Dressez selon vos envies et Miiamm avec du pain.

Bonne dégustation!!!



*Cuisiner ça
change la vie!*