Yassa Poulet

ingrédients

- pièces de poulet
- des tranches Oignons
- citron
- à soupe de moutarde
- à soupe d’huile
- Tête Gousses d'ail
- MAGGI Poulet
- MAGGI Mameum Epices
- à thé Poivre noir
- à thé Poivron Vert
- à thé Piments

préparation

1. Mariner les oignons avec la moutarde, le jus de citron, un MAGGI Mameun Epice et du poivre. Réserver.
2. Mariner le poulet avec de l’ail, du poivre, MAGGI poulet et réserver.
3. Griller le poulet. Ajouter les oignons marinés et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes. Remuer délicatement avec le poulet

80 Minutes

6

Nutrition

Les glucides	4,69 g
Énergie	387,76 kcal
Les graisses	12,1 g
Fibre	0,5 g
Protéine	61,77 g
Graisses saturées	2,24 g
Sodium	742,63 mg
Les sucres	1,81 g