



Thiebou Dieune

ingrédients

- g darnes de thiof
- g poisson sec (le yet)
- aubergines africaines
- Carottes
- patate douce
- Petit Chou
- Manioc
- Oignons
- Piments rouges
- à soupe Tomate concentrée
- Gousses d'ail
- à soupe d'huile
- bouquet Persil
- L d'eau
- Poivre
- g Riz
- MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- MAGGI Mameun Tomato

préparation

1. Couper les oignons en petits dés et hacher les ails. Mixer le tout avec du poivre et du persil.
2. Dans une marmite, mettre environ 20 ml d'huile puis ajouter la moitié des oignons, ail, poivre et persil mixés, le yet, et la tomate concentrée. Laisser mijoter jusqu'à obtenir une couleur rouge foncée.
3. Ajouter les 2 litres d'eau puis porter à ébullition pendant 10 minutes. Ajouter les légumes (carottes, aubergines, choux, patates douces, manioc) et couvrir partiellement et laisser cuire pendant 20 minutes.
4. Ajouter 1 MAGGI Tablette et 1 MAGGI Mameun Tomato. Ajouter les darnes de thiof et laisser cuire pendant 20 minutes. Ajouter le restant d'oignon, ail et poivre mixés. Fermer la marmite à moitié. Ajouter les piments rouges et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes.
5. Enlever les légumes et le poisson. Réserver. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes.

Nutrition

Les glucides	77,73 g
Énergie	596,73 kcal
Les graisses	19,3 g
Fibre	11,16 g
Protéine	30,78 g
Graisses saturées	7,06 g
Sodium	1007,86 mg
Les sucres	14,76 g

⌚ 80 Minutes

⊕ 6