



Deukhine

ingrédients

- g viande
- ml d'huile
- morceau de yet
- g Pois, verts, crus
- Petits Oignons, crus
- Ail cru
- Poivron Vert
- Poivron rouge
- MAGGI Mameum Epices
- MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- branchie branches d'oignon vert
- g Tomate concentrée
- g Pâtes d'arachide
- à thé Poivre
- 1/2 1/2 à thé de piment en poudre
- Leafs Laurier
- Citron vert
- Poivre frais
- g Farine d'arachide dégraissée
- g Riz Blanc

préparation

1. Dans une marmite, mettre l'huile. Ajouter la viande. Laisser cuire pendant 20 minutes en remuant
2. Faire mixer les oignons, l'ail, le poivron vert et les oignons verts.
3. Ajouter la tomate concentrée et la pâte d'arachide. Bien remuer. Ajouter de l'eau. Laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le morceau de yet, le niébé, les 2 piments et la poudre d'arachide. Laisser mijoter 10 minutes.
4. Ajouter les feuilles de laurier, 1 MAGGI Tablette, 1 MAGGI Mameum Epices et les ingrédients mixés. Couvrez à moitié et laissez cuire 20 minutes.
5. Enlever le piment. Ajouter le riz. Laisser cuire 20 minutes. Votre deukhine est prêt. Servez avec du citron

Nutrition

| | |
|-------------------|-------------|
| Les glucides | 51,04 g |
| Énergie | 506,11 kcal |
| Les graisses | 10,29 g |
| Fibre | 14,19 g |
| Protéine | 57,27 g |
| Graisses saturées | 2,36 g |
| Sodium | 1140 mg |
| Les sucres | 12,61 g |

85 Minutes

6