



UN NOËL
SAVOREUX
AVEC MAGGI





Poulet à la noix de coco

 40 min



INGREDIENTS

- 2 kilogrammes Poulet, peau (pilons et cuisses), cuit, rôti
- 1 Oignons, crus
- 1 Coupe Lait de Coco
- 4/1 à soupe Graines, graines de sésame, entières, séchées
- 4 à soupe Huile de coco
- 10 g MAGGI Tablette 24 (60X10g) N2 SN
- 10 g MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- 2 à soupe Poivre

STEPS

1. Faites saisir le poulet rajouter un oignon couvrez au lait de coco et ajouter la mixture de condiment assaisonnez le tout avec le bouillon Maggi Poulet, le cumin et le poivre
2. Laisser bouillonner à feu doux pendant 15 à 20 min
3. Servir avec un riz parfumé (thai).

Valeur nutritionnelle

Énergie 1731,38 kcal, Les glucides 5,11 g, Les graisses 165,77 g, Fibre 1,34 g
Protéine 56,67 g, Graisses saturées 56,74 g, Sodium 1028,24 mg, Les sucres 2,59 g

www.maggi.sn



Yassa Poulet

80 min



INGREDIENTS

- 6 pièces de poulet
- 6 des tranches Oignons, crus
- 4 citrons verts pour le dressage
- 2 à soupe de moutarde
- 2 à soupe d'huile
- 1 Tête Ail cru
- 1 MAGGI Arome
- 1 MAGGI Mameum Epices
- 1 à thé Poivre noir
- 1 à thé Poivron Vert
- 1 à thé Poivre frais

STEPS

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 Arome et réserver.
3. Griller le poulet. Ajouter les oignons marinés et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes. Remuer délicatement avec le poulet

Valeur nutritionnelle

Énergie 387,76 kcal, Les glucides 4,69 g, 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

www.maggi.sn



**CHOISISSEZ
L'ÉTOILE**





Riz au poulet et petit légumes

50 min



INGREDIENTS

- 3 Oignons, crus
- 100 g blanc de poulet
- 1 kilogramme Riz blanc à grain long, régulier, cru, enrichi
- 2 Carottes
- 6 Ail cru
- 200 g de petits pois
- 50 ml d'huile
- 1 à soupe Persil
- 4 Leafs Laurier
- 1 MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- MAGGI Mameum Epices
- 1 à soupe Gingembre
- 20 g Poivre
- 1 à thé Poivre frais

STEPS

1. Couper la carotte et le poivron en petits morceaux.
2. Couper le blanc de poulet en morceaux.
3. Faire chauffer l'huile dans une marmite et y faire revenir l'oignon et l'ail hachés. Ajouter les morceaux de blanc de poulet et laisser dorer.
4. Ajouter les morceaux de carottes et de poivrons et les petits pois. Assaisonner de poivre, gingembre, piment doux, le persil haché et les cubes MAGGI. Mouiller avec l'eau et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Ajouter le riz et laisser cuire.

Valeur nutritionnelle

Énergie 815,38 kcal, Les glucides 147,88 g, Les graisses 12,43 g, Fibre 5,63 g
Protéine 25,56 g, Graisses saturées 2,31 g, Sodium 982,06 mg, Les sucres 4,17 g



Pâtes au Poulet du Chef

 35 min



INGREDIENTS

- 500 g blanc de poulet
- 3 à soupe Crème épaisse
- 2 à thé d'huile
- 10 g Epices, curry
- 10 g Poivre
- 1 Oignons, crus
- 1 Tomates fraîches
- 1 MAGGI Mameum Epices
- 1 MAGGI Arome
- 50 g Fromage
- 1 Pâtes
- 1 brocoli

STEPS

1. Couper les poulet en lamelles. Ajoutez les épices avec le cube MAGGI et du poivre.
2. Mettez dans une poêle chaude. Pendant ce temps, faire bouillir les pâtes de 5 à 10 minutes.
3. Faire chauffer la poêle. Ajouter l'huile d'olive puis mettre le poulet et faire dorer. Couper les oignons en petit dés et les tomates en les ajoutant sur le poulet. Faire cuire environ 10 minutes et ajouter la crème fraîche et les deux cubes MAGGI et laisser mijoter 5 minutes.

Valeur nutritionnelle

Énergie 219,8 kcal, Les glucides 5,28 g, Les graisses 9,52 g, Fibre 0,77 g
Protéine 28,76 g, Graisses saturées 4,12 g, Sodium 781,78 mg, Les sucres 2,01 g

www.maggi.sn



Sauce Graine au Poulet et aux Haricots

 55 min



INGREDIENTS

- 2 des canettes Extrait de fruit de palme
- 1 Poulet fumé (désossé)
- 2 à soupe écrevisse en poudre
- 2 MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- 1 Oignons, crus
- 1 Poivron rouge
- 2 tasses haricots verts
- 1 L Eau
- 2 grand Carottes

STEPS

1. Versez l'extrait de fruit de palmier dans une casserole et laissez bouillir pendant 10 minutes. Hachez grossièrement l'oignon et le poivron rouge et ajoutez la casserole. Laissez bouillir pendant 10 minutes jusqu'à ce que l'huile commence à monter au sommet du jus de fruits de palme.
2. Découpez le blanc de poulet en tranches et ajoutez dans la casserole Ajoutez maintenant la poudre d'écrevisses, 1 MAGGI Arome de l'eau. Remuez et portez à ébullition pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les haricots blancs, 1 MAGGI Arome et laissez mijoter 25 minutes.

Valeur nutritionnelle

Énergie 304,72 kcal, Protéine 16,74 g. Les glucides 53,81 g, Les sucres 26,26 g
Fibre 7,18 g, Sodium 795,52 mg, Les graisses 2,65 g, Graisses saturées 0,7 g

www.maggi.sn



*Cuisiner ça
change la vie!*