



NDOGOU BIDDEW

Livre de recettes



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.





Cigarettes de Viande au Fromage



ingrédients

- Viande hachée 500 g • Fromage 300g • Poivrons 3 couleurs • Maïs 1 pot
- Feuille de briques 1 paquet • 1 MAGGI Arôme Tablette

étapes

1. Découper les légumes.
2. Faire sauter la viande hachée .
3. Assaisonner puis ôter du feu & réserver.
4. Ajouter le fromage et le maïs.
5. Mettre la farce dans les feuilles de brique.
6. Rouler puis faire frire.
7. Servir avec une salade fraîche.



Soupe de Viande



ingrédients

- Viande de boeuf 1kg • Carotte 1 pièce • Navet 1 pièce • Pomme de terre 2 pièces
- Poireaux 1 pièce • Oignons 2 pièces • Oignon vert • Citron persil pour dressage
- 1 MAGGI Tablette

étapes

1. Ajouter la viande, le poireau, l'oignon et l'oignon vert dans une casserole avec 1 litre d'eau.
2. Porter à ébullition à feu doux.
3. A mi-cuisson, ajouter les légumes.
4. Assaisonner.
5. Laisser cuire.
6. Servir avec le citron et le persil.



Burger de Niébé



ingrédients

- Niébé 500g • Pain burger 8 pièces • Fromage cheddar 1 paquet • 2 Oeufs
- Tomates / Concombres • Salade • 1 MAGGI Tablette

étapes

1. Faire cuire les haricots (Niébé) dans de l'eau puis débarrasser .
2. Mixer pour obtenir une pâte homogène.
3. Ajouter un œuf cru & Assaisonner.
4. Former les burgers & faire cuire dans une poêle.
5. Couper le pain burger.
6. Ajouter la tomate, la salade, le concombre puis la pâte de niébé et le fromage Servir.





Tacos Poulet Sauce Fromage Blanc



ingrédients

- 1 poulet • 1 pot maïs • Poivron 3 couleurs • Fromage 500g
- Pour la sauce : crème liquide 300cl / Persil - fromage 200 g • 1 MAGGI Mameun Epices

étapes

1. Bouillir le poulet & bien assaisonner
2. Effiloche, ajouter le maïs & les poivrons sautés
3. Rectifier l'assaisonnement
4. Ranger les tortillas dans le moule
5. Ajouter la farce & le fromage
6. Enfourner 5 mn
7. Servir avec la sauce fromage blanc



Fatayas de Poisson



ingrédients

- Farine 1kg • 2 œufs • Lait en poudre 350g • 2 sachets de levure • 1 pot de Pinthon
- Oignon / Tomate • 1 MAGGI Nokoss

étapes

1. Cuire la farce de poisson & mettre de côté
2. Faire la pâte à fataya
3. Dans un saladier ajouter la farine, le lait en poudre, le sel, le sucre, la levure, les œufs et l'eau
4. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
5. Laisser reposer avant de former les fatayas
6. Frire & servir avec la sauce tomate.





Tortillas Avocat Poulet



ingrédients

- Poulet 500g • Oignons 1 pièce • Poivrons 3 couleurs • Avocat 2 pièces / Tortillas 1 paquet
- Mayonnaise 200gr • 1 MAGGI Poulet

étapes

1. Couper les oignons et le poivron.
2. Faire sauter mettre de côté.
3. Cuire le poulet puis mélanger avec les legumes.
4. Etaler les tortillas.
5. Ajouter de la mayonnaise.
6. Mettre la farce et les avocats.
7. Puis faire cuire à la poêle pendant 1 mn couper en 2 et servir.



Quiche Jambon Fromage



ingrédients

- Jambon 200gr • Oignon 1 pièce / Epinards 100g • Champignons 100gr
- Fromage emmenthal 300gr • Pate brisée 500g • Crème liquide 1/2 litre
- 1 MAGGI Arôme Tablette

étapes

1. Faire la pâte à quiche avec la farine, le beurre, le sel et un peu d'eau
2. Laisser reposer 10 minutes puis abaisser la pate et la mettre dans le moule
3. Couper les champignons, faire sauter avec les épinards & ajouter le jambon.
4. Mettre la farce dans la pâte
5. Dans un ramequin ajouter la crème liquide et un oeuf, assaisonner
6. Verser le liquide dans la pâte, ajouter le fromage et enfourner 5 mn et servir.



Gambas Panés Sauce Blanche



ingrédients

- Gambas 1kg • Chapelure 300g • 3 œufs • Yaourt nature 1pot / Farine 200g
- Mayonnaise 1 càs, Moutarde 1 càs, Persil PM • 1 MAGGI Nokoss

étapes

1. Nettoyer, assaisonner les gambas.
2. Puis les passer dans la farine, l'œuf et la chapelure.
3. Faire frire les gambas & mettre de côté.
4. Dans un ramequin, ajouter le yaourt nature, sel, poivre, moutarde, mayonnaise & persil.
5. Mélanger & servir avec les gambas



CHOISIS
L'ÉTOILE





Sandwich Saucisses Faites Maison



ingrédients

- Blanc de poulet 1kg • Olives vertes x4 / 3 Baguettes de Pain
- Paprika 1 càs / Ail 1 gousse • Dressage : 2 Tomates, 1 Concombre, Mayonnaise càs
- Salade roquette • 1 MAGGI Poulet

étapes

1. Mixer le blanc de poulet & assaisonner
2. Mettre dans un film alimentaire et cuire à la vapeur débarrasser et laisser refroidir
3. Faire des sandwiches avec le pain, la tomate, le concombre, la salade roquette et les saucisses & la mayonnaise.





Cigares de Poulet au Fromage



ingrédients

- Poulet 500 g • Fromage 300g • Poivrons couleur 3 pièces • Maïs 1 pot
- 1 paquet Galettes pour rouler les cigares • 1 MAGGI Poulet

étapes

1. Couper les légumes.
2. Faire sauter avec le poulet assaisonner & débarrasser.
3. Ajouter le fromage et le maïs.
4. Rouler puis faire frire.
5. Servir avec une salade mâche



Soupe de Légumes



ingrédients

- Carottes 2 pièces • Navet 1 pièce • Pomme de terre 2 pièces
- Persil chinois PM, Persil PM • Citron 1 pièce • Oignon 1 pièce / Poireaux 1 pièce
- 1 MAGGI Tablette

étapes

1. Couper les légumes.
2. Ajouter dans la casserole avec l'oignon et les poireaux.
3. Ajouter de l'eau, assaisonner.
4. Faire cuire à feu doux et servir.



Rissoles Poulet

ingrédients

- Farine 500g • Beurre 300g • Poulet 500g • Poivrons 3 pièces • Oignon 1 pièce
- 1 MAGGI Arôme Tablette

étapes

1. Faire la pâte à rissole
2. Conserver
3. Couper les légumes et le poulet
4. Faire cuire
5. Abaisser la pâte
6. Ajouter la farce & former les rissole
7. Paner, frire & servir



Crêpes Farcies à La Viande Hachée



ingrédients

- Farine 300gr • 1L de lait • 2 Oeufs / 2 càs huile • Viande hachée 500g
- Oignon 1 pièce / Poivron 3 pièces • Fromage emmenthal 300g
- Crème liquide 1/2L • 1 MAGGI Tablette

étapes

1. Faire la pate à crêpes & laisser reposer puis cuire et réserver
2. Préparer la farce : cuire la viande hachée, ajouter l'oignon & le poivron
3. Rajouter du fromage & la crème liquide
4. Puis farcir les crêpes et faire cuire à la poêle pendant 5 mn
5. Servir



Pilons de Poulet Farcis



ingrédients

- Pilons de Poulet 16 pièces • Farine 300g / 3 Oeufs / Chapelure 500g
- Fromage 250g / Oignons Vert • 1 MAGGI Arôme Tablette

étapes

1. Laver & faire bouillir les pilons, puis égoutter
2. Désosser puis mixer
3. Ajouter l'oignon vert, le fromage & le persil chinois.



Potage Carotte Potiron



ingrédients

- Carottes 500g • Potiron 500g • Oignon 1p • Poireau 1p • Persil pour le dressage
- Crème liquide 200cl pour le dressage • 1 MAGGI Tablette

étapes

1. Couper les légumes, l'oignon et le poireau
2. Faire cuire laisser puis reposer 5 mn puis mixer
3. Rajouter un filet de crème liquide & servir tiède





*Cuisiner ça
change la vie!*