



Nestlé
Croquons
la Vie

recettes

savoureuses & faciles

avec



Maggi



KUB[®]

OR

100% VÉGÉTAL
-25% DE SEL

10 recettes en moins de 5 étapes !



1 personne

Tartiflette pour 1 personne

Préparation **10 min.**

Cuisson **20 min.**

Ingrédients

1 petit oignon

1/2 cube de Bouillon
KUB OR MAGGI

200 g de pommes de
terre

50 g de Lardons Fumés
HERTA

100 g de reblochon

Étape 1

Epluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Placez-les dans un saladier avec 3 cuillerées à soupe d'eau. Filmez et faites cuire dans votre four à micro-ondes 5 minutes à 900W ou bien utilisez un cuiseur vapeur et laissez cuire 15 minutes environ. Lorsqu'elles sont cuites saupoudrez-les avec le cube de bouillon émietté.

Étape 2

Epluchez et hachez l'oignon. Faites-le revenir avec les lardons.

Étape 3

Préchauffez votre four à 200°C. Dans un plat à gratin individuel, répartissez les pommes de terre, le mélange lardons-oignon puis recouvrez de tranches de reblochon.

Étape 4

Passez au four une vingtaine de minutes.





4 personnes

Poulet au four

Préparation **10 min.**

Cuisson **1 heure**

Ingrédients

1 cube de MAGGI
Bouillon BIO Volaille

1 poulet de 1.5 kg

20 g de beurre

2 pincées de poivre

2 gousses d'ail

Étape 1

Emiettez le cube de bouillon dans le beurre et étalez-le sur le poulet.

Étape 2

Poivrez. Placez le poulet dans un plat à gratin, ajoutez les gousses d'ail et 100 ml d'eau.

Étape 3

Faites cuire 1 heure environ à 180°C (départ four froid) en retournant le poulet à mi-cuisson et en l'arrosant toutes les 15 minutes (ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson au besoin).



Dans cette recette

Avec son goût intense et cuisiné et ses ingrédients sélectionnés et de qualité, il sera l'allié de toutes vos préparations quotidiennes. Ce bouillon est préparé avec du beurre de karité bio





4 personnes

Patate douce fondante

Préparation **20 min.**

Cuisson **15 min.**

Ingrédients

2 patates douces de taille moyenne (600 g)

1 cuillerée à café de thym

1 bâtonnet de Bouillon KUB OR MAGGI

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 petite gousse d'ail

Étape 1

Lavez et coupez les patates douces dans la longueur. Placez-les sur une assiette, frottez-les avec la gousse d'ail, parsemez de bouillon émietté et de thym.

Étape 2

Filmez l'assiette et faites cuire au four à micro-ondes pendant 15 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau et prolongez la cuisson au besoin.

Au moment de servir, arrosez d'un filet d'huile d'olive.



Dans cette recette

KUB OR, un petit cube qui a du génie ! Une recette 100% végétale* qui relève agréablement vos plats depuis 1907.

* Ne contient pas d'ingrédient d'origine animale





6 personnes

Quiche aux épinards et feta

Préparation **15 min.**

Cuisson **30 min.**

Ingrédients

200 g de jeunes pousses d'épinard

1 bâtonnet (2 cubes) de Bouillon KUB OR MAGGI

1 rouleau de Pâte Brisée

3 œufs

200 ml de crème liquide

80 g de feta

1 cuillerée à soupe d'huile

Étape 1

Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante. Hachez les épinards et coupez la feta en petits dés.

Étape 2

Poêlez les épinards 1 minute avec l'huile puis ajoutez le bouillon Kub Or émietté.

Étape 3

Fouettez les œufs et la crème, ajoutez les épinards, mélangez bien.

Étape 4

Déroulez la pâte dans un moule à tarte en conservant la feuille de cuisson. Versez-y la préparation aux épinards et parsemez de feta. Faites cuire 30 minutes.





4 personnes

Lasagnes aux épinards

Préparation **10 min.**

Cuisson **30 min.**

Ingrédients

1 petit paquet de feuilles de lasagnes sèches

2 pots de ricotta

1 cube MAGGI Bouillon BIO Légumes

200 g de pousses d'épinards

100 g de mozzarella râpée

20 feuilles de basilic

1 c.à.s. d'huile d'olive

Étape 1

Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante. Hachez les épinards et coupez la feta en petits dés.

Étape 2

Poêlez les épinards 1 minute avec l'huile puis ajoutez le bouillon Kub Or émietté.

Étape 3

Fouettez les oeufs et la crème, ajoutez les épinards, mélangez bien.

Étape 4

Déroulez la pâte dans un moule à tarte en conservant la feuille de cuisson. Versez-y la préparation aux épinards et parsemez de feta. Faites cuire 30 minutes.





4 personnes

Soupe de légumes sans vaisselle

Préparation **5 min.**

Cuisson **20 min.**

Ingrédients

1 sachet de mélange de légumes surgelés

1 cube de Bouillon KUB
Volaille MAGGI

1 gousse d'ail

Étape 1

Versez le mélange de légumes surgelés dans une casserole.

Étape 2

Ajoutez le cube de bouillon de volaille, 1 litre d'eau, l'ail épluchée et faites cuire 20 minutes.

Étape 3

Mixez la soupe et servez.





4 personnes

Poulet sauce tomate au parmesan

Préparation **15 min.**

Cuisson **10 min.**

Ingrédients

6 pilons de poulet

4 tomates

1 oignon

1 cube de MAGGI
Bouillon BIO Volaille

50 g de parmesan

200 g de riz basmati

Etape 1

Émincez l'oignon et coupez les tomates en dés. Faites cuire le riz dans l'eau bouillante.

Etape 2

Faites dorer les pilons et l'oignon sans matière grasse 5 minutes.

Etape 3

Ajoutez le bouillon, les tomates et 200 ml d'eau et laissez cuire 10 minutes.

Etape 4

Ajoutez le parmesan râpé et servez le tout avec le riz.





6 personnes

Falafels maison

Préparation **20 min.**

Ingrédients

- 250 g de pois chiches
- 1 bouquet de persil
- 1 cube de MAGGI Bouillon BIO Légumes
- 1 oignon
- 2 cuillerées à soupe de graine de sésame
- 1 cuillerée à café de bicarbonate
- huile de friture

Étape 1

Mettez à tremper les pois chiches la veille dans de l'eau froide. Bien égouttez les pois chiches puis les essuyer parfaitement. Epluchez et hachez l'oignon et le persil.

Étape 2

Mettez les pois chiches dans un mixeur et mixez par petits coups pour obtenir une pâte légèrement collante.

Étape 3

Ajoutez le bouillon émietté et le bicarbonate. Ajoutez le persil plat et l'oignon. Ajoutez les graines de sésame grillées.

Étape 4

Formez des boules de 2 cm et plongez les falafels un par un dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Étape 5

Laissez refroidir sur un papier absorbant.





8 personnes

Tarte fine aux oignons

Préparation **10 min.**

Cuisson **20 min.**

Ingédients

1 rouleau de Pâte Feuilletée Rectangulaire

2 bâtonnets de Bouillon KUB OR MAGGI

60 g de comté

20 tomates cerises

5 oignons

2 cuillerées à soupe de miel

Étape 1

Préchauffez votre four à 220°C. Râpez le comté et coupez les tomates cerises en 2.

Étape 2

Hachez les oignons et faites-les dorer avec l'huile 5 minutes. Ajoutez 400 ml d'eau, le bouillon et laissez réduire. Ajoutez le miel et faites cuire 2 minutes.

Étape 3

Déroulez la pâte sur la plaque du four. Etalez la purée d'oignons puis ajoutez les tomates et parsemez de comté.

Étape 4

Faites cuire 20 minutes en bas de four. Coupez votre tarte fine aux oignons en 8 parts et servez.





8 personnes

Blanquette rapide de poulet

Préparation **10 min.**

Cuisson **20 min.**

Ingédients

240 g de riz long

2 bâtonnets de Bouillon
KUB OR MAGGI

500 g de poulet
prédécoupé

1 carotte

1 demi botte de persil

2 cuillérées de crème
liquide

Étape 1

Lavez et effeuillez le persil. Pelez la carotte et coupez-la en rondelles.

Étape 2

Portez à ébullition 800 ml d'eau et les bâtonnets de Kub Or. Ajoutez le riz, la carotte, les morceaux de poulet et laissez cuire 20 minutes environ à petite ébullition.

Étape 3

Ajoutez la crème liquide au dernier moment et mélangez bien.

Étape 4

Versez dans un plat et parsemez de brins de persil. Servez aussitôt.





Retrouvez
plus de **recettes faciles**
et des **bons de réductions**
sur www.croquonslavie.fr