



Avec



soyez toujours

First à table

Matanga
Agency



— CARNET DE RECETTES —



Spaghettis Express aux tomates sucrées

En 10 minutes, le plat qui rassasie sans casser la tirelire.
Idéal pour les petits budgets et les grandes faims.

La recette

Ingrédients (4 pers)



- 500g spaghettis La Pasta First
- 3 tomates bien mûres ou 200g purée de tomate
- 1 oignon
- 1 cube d'assaisonnement
- 3 c. à s. d'huile végétale Sel, poivre

Préparation



- Cuire les spaghettis dans 3-4 litres d'eau bouillante salée (8 min Max). Égoutter.
- Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile.
- Ajouter les tomates mixées ou écrasées, le cube, sel, poivre.
- Laisser mijoter 8 min.
- Mélanger aux pâtes



la pasta
First
QUALITÉ SUPÉRIEURE

Matanga
Agency



Salade de pâtes aux légumes croquants

Fraîche et colorée

La recette

Ingrédients (4 pers)



- 250g pâtes amoureux
- Poivrons rouges/jaunes, carottes râpées
- Concombre (optionnel), herbes fraîches
- Huile d'olive, citron/vinaigre, moutarde

Préparation



- Cuire les pâtes.
- Refroidir.
- Mélanger avec les légumes.
- Ajouter vinaigrette.



Maca coude au bifteck

*Moins de temps, même saveur festive,
pour des familles dynamiques.*

La recette

Ingédients (4 pers)



- 250g spaghettis Maca
- 300g de bœuf émincé
- 2 tomates, 1 carotte râpée, ail, oignon
- Persil, huile, sel, poivre

Préparation



- **Mélanger** viande, ail, persil, sel les faire revenir dans une poêle.
- **Ajouter** tomates + carotte dans la préparation de viande, mijoter 10 min.
- **Cuire** les coude à part dans 3l d'eau.
- **Mélanger** le tout.



la pasta
First
QUALITÉ SUPÉRIEURE

Matanga
Agency



Coudes sauce tomate aux boulettes maison

Un classique des repas en famille, toujours apprécié.

La recette

Ingrédients (4 pers)

- 250g coudées La Pasta First
- 250g bœuf haché
- 2 tomates, 1 carotte râpée
- 1 œuf, ail, oignon
- Persil, huile, sel, poivre



Préparation



- **Mélanger** viande, œuf, ail, persil, sel.
- **Former** des boulettes.
- **Les faire revenir** dans une poêle.
- **Ajouter** tomates + carotte, mijoter 10 min.
- **Cuire** les pâtes à part.
- **Mélanger** les deux.



Spaghettis à la sauce mbongo tchobi

Cette recette relie les papilles à la tradition tout en modernisant l'assiette

La recette

Ingrédients (4 pers)



- 500g de spaghettis La Pasta First
- Mbongo longue et courte queue
- 2 machoirs entiers
- 4 pèbè, rondelles, njansang, 4 côtés
- 2 écorces « hiomi »
- Feuilles de massep, odjom, kotimandjo
- 2 tomates vertes
- Piment (facultatif)

Préparation



- **Apprêter les épices** : brûler une écorce hiomi, écraser le hiomi brûlé et le hiomi sec, brûler le mbongo et le pèbè
- **Torréfier** le njansang et l'écraser ainsi que les rondelles
- **Ecraser** le mbongo et réserver
- **Ecraser** tomate, piment, 4 côtés, koti, poudres de hiomi, rondelles, pebe, mbongo
- **Apprêter** le poisson en versant de l'eau tiède au-dessus et enlever l'excédent de peau
- **Verser** la mixture au-dessus du poisson
- **Faire chauffer** de l'huile de palme dans une marmite, verser le mélange de poisson et mbongo
- **Rajouter** les herbes aromatiques
- **Saler** au goût
- **Cuire** les tortilles dans 5l d'eau salée bouillante, égoutter.
- **Incorporer** les tortilles dans la sauce ou servir séparément selon préférence



la pasta
First
QUALITE SUPERIEURE

Matanga
Agency



Maca à la sauce Ndo'o

Le ndo'o, au goût si distinctif, se marie ici aux Maca pour une recette précieuse, réservée aux palais initiés.

La recette

Ingrédients (4 pers)



- 500g Macaronis La Pasta First
- 200g de ndo'o (amandes africaines)
- 500g de poisson bar
- 2 oignons rouges émincés
- 2 tomates
- Ail
- Huile de palme
- Piment, sel

Préparation



- **Préparer le ndo'o** : faire griller les amandes dans de l'huile de palme chaude ensuite les écraser avec de l'ail
- **Ecraser** la tomate, les oignons et le piment et réserver
- **Faire frire** le poisson
- **Sauce** : faire revenir le mélange de tomate et oignons écrasés dans de l'huile puis verser le mélange de ndo'o et eau
- **Laisser cuire** jusqu'à épaississement de la sauce puis rajouter le poisson
- **Cuire** les tortilles séparément dans 5 l d'eau servir à côté.



Spaghettis aux haricots

Une alliance simple, mais nourrissante.

La recette

Ingrédients (4 pers)



- 500 g de spaghettis La Pasta First
- 200 g de haricots rouges cuits
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 cube d'assaisonnement
- Piment (facultatif)

Préparation



- Faire cuire les spaghettis dans 5 litres d'eau bouillante salée égoutter et réserver.
- Écraser l'ail, couper l'oignon et la tomate en dés.
- Faire chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail, la tomate.
- Ajouter les haricots préalablement cuits, le cube, un peu de piment selon le goût, laisser mijoter 5 minutes.
- Incorporer les spaghettis, bien mélanger et laisser cuire encore 2 minutes.
- Servir chaud, tel quel ou accompagné d'un œuf dur.



la pasta
First
QUALITÉ SUPÉRIEURE

Matanga
Agency

Spaghettis œufs brouillés et oignons caramélisés

Simplicité réconfortante pour les soirs pressés

La recette

Ingrédients (4 pers)



- 500 g de spaghettis La Pasta First
- 4 œufs
- 2 oignons rouges émincés
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 c.à.c de sucre roux

Préparation



- **Faire cuire** les spaghettis dans de 3-4 litres d'eau
- **bouillante salée** égoutter et réserver.
- **Caraméliser** les oignons à feu doux avec le sucre (10 min).
- **Ajouter** les œufs brouillés.
- **Servir** sur les spaghettis avec un trait d'huile pimentée



Spaghettis aux crevettes

Simplicité réconfortante pour les soirs pressés

La recette

Ingrédients (4 pers)



- 500 g de spaghettis La Pasta First
- 300g de crevettes
- 1 gousse d'ail
- Crème fraîche
- Persil, coriandre, poivre, huile

Préparation



- Faire cuire les spaghettis dans de 3-4 litres d'eau bouillante salée égoutter et réserver.
- Cuire les crevettes avec de l'ail
- Ajouter la crème
- Mélanger



la pasta
First
QUALITÉ SUPÉRIEURE

Matanga
Agency



Spaghettis à l'avocat

Une recette pleine de fraîcheur, pour des journées légères

La recette

Ingrédients (4 pers)



- 500 g de spaghettis La Pasta First
- 2 avocats bien mûrs
- 1 tomate ferme
- ½ oignon (rouge ou blanc)
- Le jus d'un ½ citron
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale ou d'olive
- 1 cuillère à soupe de lait concentré sucré
- Sel, poivre noir
- Un peu de persil ou de coriandre fraîche (pour la touche verte)

Préparation



- Faites cuire les spaghettis dans une grande casserole 3-4l d'eau salée pendant 8 à 10 minutes.
- Égouttez, laissez tiédir, puis ajoutez un filet d'huile pour éviter qu'ils collent.
- Coupez les avocats en dés et arrosez-les aussitôt avec le jus de citron.
- Hachez finement la tomate et l'oignon.
- Dans un grand saladier, préparez la vinaigrette : mélangez l'huile, le lait concentré sucré, le sel et le poivre.
- Ajoutez les spaghettis, l'avocat, la tomate et l'oignon.
- Mélangez délicatement pour ne pas écraser l'avocat.
- Parsemez de persil ou de coriandre fraîche avant de servir.

