



Avec



soyez toujours  
**First à table**

Matanga  
Agency



— CARNET DE RECETTES —





## Spaghettis express aux tomates

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  
QUALITE SUPERIEURE



# Gratin de macaronis au jambon et fromage

Fraîche et colorée

## La recette

### Ingrédients (4 pers)



- 250 g de macaronis coudes
- 250 g de viande hachée
- 1 oignon et 2 gousses d'ail hachées
- 1 tomate pelée ou 1 c. à soupe de purée de tomate
- 20 cl de crème liquide ou de lait
- 2 œufs
- 100 g de fromage râpé
- 100 g de mozzarella
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre, muscade

### Préparation



- Fais cuire les macaronis dans de l'eau salée, puis égoutte-les.
- Dans une poêle, fais revenir l'oignon et le jambon dans un peu de beurre.
- Dans un saladier, mélange les macaronis, le jambon, les œufs battus, le lait, la muscade, le sel et le poivre.
- Verse le tout dans un plat beurré, ajoute le fromage râpé sur le dessus.
- Enfourne 25 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.





## **Maca coude au bifteck**

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

### **La recette**

#### **Ingrédients** (4 pers)



- 250g spaghettis Maca
- 300g de bœuf émincé
- 2 tomates, 1 carotte coupée en dés, 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 coudes à part dans 3l d'eau.
- **Mélanger** le tout.





la pasta  
First  
QUALITE SUPERIEURE



## Coudes coulis de tomate aux boulettes maison

Un classique des repas en famille, toujours apprécié.

### La recette

#### Ingrédients (4 pers)

- ▷ 250g coude 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 machoirons 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



## 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 palmechaude 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  
QUALITE SUPERIEURE



## 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 crémeuses 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  
QUALITE SUPERIEURE



## Spaghettis à l'avocat et au lait

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.



