



Webmasters !
Maîtrisez votre espace publicitaire

Rejoignez le 1er réseau de publicité au clic

Cliquez ici !





[Abidjan.net](#) > [Cuisine](#) > Recette

Autres recettes





Boulettes d'igname au thon façon meya

Recette postée par [meyada](#) et dédiée à [mon très cher époux mr ODI](#) le 29 septembre 2009



-  Recette Pour **6** Personne(s)
-  Temps de préparation : **1h**
-  Temps de cuisson : **20 min**
-  Temps de marinade : **10 min**

Note de la recette : $\frac{4}{5}$ Difficulté : **Facile** Coût : **Raisonné**

 Sauvegarder
  Imprimer
  E-mail
  Commenter

Pilons de poulet marinés à l'asiatique

Par Sacha le 09/04/2010



Pour 4 personnes

Cheesecake aux fraises

Par Tantie rose le 09/04/2010



Pour 4 personnes


Liste des Ingrédients

- 2 kg d'igname kponan
- 1 oeuf frais
- 1 boîte de thon en conserve sans tomate
- Du sel
- Du poivre
- Du cube crevette
- 2 oeufs
- De l'huile pour friture


Préparation

Eplucher l'igname et bien le laver
Le découper en morceaux et le mettre à cuire dans de l'eau avec une pincée de sel Lorsque l'igname est cuit verser l'eau de cuisson et piler les morceaux dans le mortier en prenant soin de faire de sorte que l'igname ne colle pas et ne tire pas comme pour faire le foutou
Mettre la pâte d'igname dans un saladier
Y ajouter le sel, le poivre le cube et 1 œuf frais
Bien mélanger le tout
Ouvrir la boîte de thon et verser le liquide à l'intérieur, puis avec la main émiettez le thon sur l'igname et bien mélanger le tout
Lorsque le mélange est homogène faire des boules de la grosseur d'un citron bien les rouler jusqu'à épuisement de la pâte et réserver.
Mettre de l'huile dans une poêle un peu creuse sur le feu lorsque l'huile est chaude mais pas fumante
Prendre les boules les plonger dans l'œuf battu puis les faire frire bien les surveiller sur le feu et dorer
Continuez l'opération jusqu'à épuisement des boulettes

Suggestion

 **Accédez vos recettes sauvegardez**
Stockez ici vos recettes préférées et suivez les recettes que vous avez déposées...
[Accéder à mon espace perso](#)

▼ PUBLICITE

 **Je cuisine ce que j'ai dans mon frigo**
Tapez vos ingrédients et on vous trouve des recettes !

Recette du jour

Astuces

Astuces culinaires

Julianna : Le secret pour réussir un gâteau au fromage



Servir chaud avec une pâte de tomate bien pimentée et du poisson frit ou du poulet braisé

Recette N° 6135

on met le cube avec le poivre le sel et l'œuf dans le saladier sur l'igname réduite en purée -
Posté le 16 octobre 2009

meyada

humm ça doit être très bon mais je ne sais pas à quel moment mettre le cube - Posté le 12 octobre 2009

tina

J'aimerais essayer ta recette peu tu me dis à quel moment on met le cube crevette - Posté le 9 octobre 2009

diane

Le cœur en gelée de fromage crémeux et onctueux réside en partie dans le temps de cuisson: même si le centre ne semble pas entièrement cuit, sortir le gâteau quand même du four car il se solidifiera tranquillement en refroidissant.

[► Poster vos astuces](#) [► Lire les astuces](#)

Recettes préférées de Tantie Rose



Retrouvez ici toutes les recettes que j'ai spécialement choisies pour vous.

Partager vos recettes



Postez votre recette

Recettes par catégories

Recettes en vidéos

■ **Entrées**

■ **Salades**

■ **Soupes & Potages**

■ **Volailles**

■ **Sauces africaines**

■ **Poissons**

■ **Viandes**

■ **Accompagnements**

■ **Pâtes, riz, blé**

■ **Sauces froides**

■ **Fruits de mer**

■ **Desserts & Pâtisseries**

■ **Confiseries**

■ **Boissons & Cocktails**

■ **Autres Recettes**

Abidjan.net Mobile



Retrouvez les recettes sur votre cellulaire
[+ en savoir plus ..](#)

Commentaires des Babinutes :

Nom : E-mail :

Commentaire: (pas plus de 700 caractères)



Retapez les chiffres ci-dessous:

En saisissant les chiffres que vous voyez sur l'image ci-dessus, vous aidez Abidjan.net à lutter contre les inscriptions abusives (opérée par un programme, par exemple). Cela nous permet d'assurer une qualité de service supérieure.

Information : [Sur Abidjan.net](#) . [Commentaires](#) . [Vous et nous](#) . [Proposer un site](#) . [Publicité](#)

Copyright : © 1998-2002 [Webloggy Corporation](#), Tous droits réservés. - [Conditions d'utilisation et confidentialité](#)

Audité par : [hit.porn.de](#)