

Table des festivités

<i>Trucs et astuces de Lily Dakoma.....</i>	<i>7</i>	<i>Mafé aux légumes.....</i>	<i>31</i>
<i>Ma petite Barquette d'avocat au concombre.....</i>	<i>8</i>	<i>Jazz : haricot rouge sauté.....</i>	<i>32</i>
<i>Ma petite embarcation d'Avocat crevettes.....</i>	<i>9</i>	<i>Boulgour aux légumes.....</i>	<i>33</i>
<i>Salade Fraîcheur.....</i>	<i>10</i>	<i>Tieb Bou Dien : Riz au poisson.....</i>	<i>34</i>
<i>Salade de choux piquante façon Lily.....</i>	<i>11</i>	<i>Mijoté de haricot oeil noir.....</i>	<i>35</i>
<i>Salsa de banane et de patate douce.....</i>	<i>12</i>	<i>Mijoté de plantains au bœuf.....</i>	<i>36</i>
<i>Pili Pili.....</i>	<i>13</i>	<i>Poulet braisé.....</i>	<i>37</i>
<i>Beignets à la sole tropicale.....</i>	<i>14</i>	<i>Pintade braisée.....</i>	<i>38</i>
<i>Cake à la sole.....</i>	<i>15</i>	<i>Steak aux 5 épices.....</i>	<i>39</i>
<i>Duo de brochettes : rognon de boeuf, gésier de volaille.....</i>	<i>16</i>	<i>Tajine de bœuf aux plantains et oranges confites.....</i>	<i>40</i>
<i>Délicieuses tripes : Tripes rôties en mode apéro.....</i>	<i>17</i>	<i>Emincé de bœuf aux légumes.....</i>	<i>41</i>
<i>Ailerons de poulet marinés aux deux poivres.....</i>	<i>18</i>	<i>Epinard à la crème d'arachide.....</i>	<i>42</i>
<i>Boulettes de bœuf haché.....</i>	<i>19</i>	<i>Rôti de pintade épicée.....</i>	<i>43</i>
<i>Salade de Boulgour.....</i>	<i>20</i>	<i>Potée de choux à l'arachide.....</i>	<i>44</i>
<i>Verrine d'avocat à la mangue et au thon.....</i>	<i>21</i>	<i>Poulet Yassa.....</i>	<i>45</i>
<i>Pepper soupe de poireaux aux gésiers de volaille.....</i>	<i>22</i>	<i>Poulet Kédjénou.....</i>	<i>46</i>
<i>Pepper soupe de poireaux à la sole tropicale.....</i>	<i>23</i>	<i>Poêlée de plantains et ses petits légumes.....</i>	<i>47</i>
<i>Aloko : plantain mûr frit.....</i>	<i>24</i>	<i>Poulet DG : Ragoût de plantains au poulet.....</i>	<i>48</i>
<i>Soya.....</i>	<i>25</i>	<i>Queue de boeuf aux légumes.....</i>	<i>49</i>
<i>Pistache : graines de courge aux poireaux.....</i>	<i>26</i>	<i>Bar braisé.....</i>	<i>50</i>
<i>Purée de patate douce aux rognons poêlés.....</i>	<i>27</i>	<i>Papillote de sole tropicale.....</i>	<i>51</i>
<i>Ragoût de patates douces à la morue fumée.....</i>	<i>28</i>	<i>Mini cocotte d'épinard à la morue.....</i>	<i>52</i>
<i>Mini cocotte de Gombos et sa Printanière de légumes.....</i>	<i>29</i>	<i>Morue grillée : marinée aux deux poivres.....</i>	<i>53</i>
<i>Mini cocotte de Gombos.....</i>	<i>30</i>	<i>Marinade aux deux poivres.....</i>	<i>54</i>