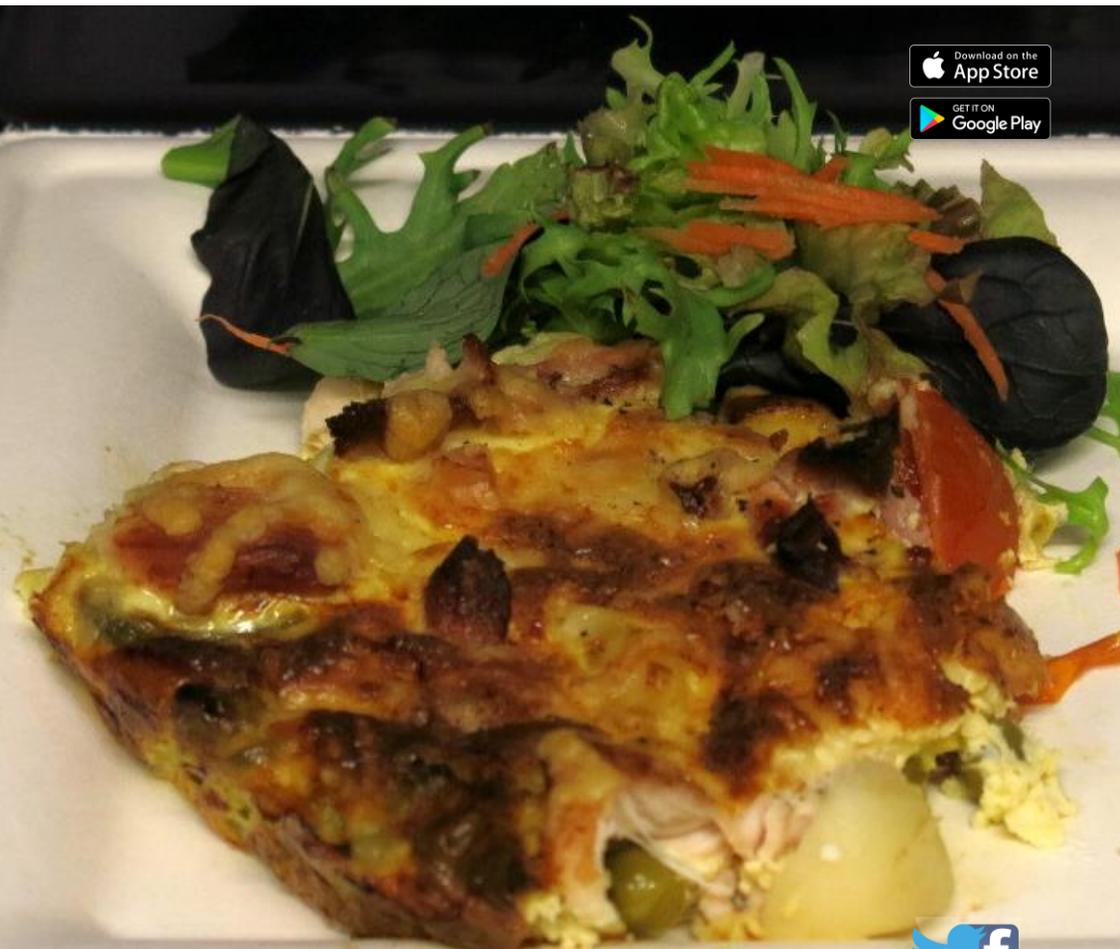




**Linguacuisine loves ♥**

# **Wakanda's Cuisine**



<https://linguacuisine.com>  
[linguacuisine@gmail.com](mailto:linguacuisine@gmail.com)



@Linguacuisine

## **Combining technology, languages, culture and cuisine**





*Cette recette a le même style qu'une frittata ou une quiche sans croûte. Elle combine une gamme de saveurs, y compris le bacon, le poulet et les légumes. C'est une recette rapide et facile pour le déjeuner ou le dîner et peut être apprécié n'importe quand. Le meilleur, c'est que c'est une recette excellente pour les repas en groupe.*

@Linguacuisine | <http://linguacuisine.com> | [Linguacuisine@gmail.com](mailto:Linguacuisine@gmail.com)



## Wakanda's Cuisine

### Ingrédients:

- 1 courgette et 2 carottes
- 250g boîte de pommes de terre
- 3 tbsps le maïs sucré
- 1 oignon et 6 oeufs
- 3 gousses d'ail
- 1 tsp poudre de gingembre
- 1 crème unique et 200ml lait
- 2 tbsps sauce Worcestershire
- 75g poulet en dés
- 75g tranches de lardon (bacon)
- 1 aubergine et 1 cube Maggi
- 2 tbsps huile d'olive



### Méthode:

1. Couper tous les légumes
2. Couper les oignons et les gousses d'ail
3. Verser de l'huile d'olive dans la marmite et cuire les oignons et l'ail pendant 2 minutes
4. Ajouter tous les légumes, y compris l'ail dans la marmite
5. Ajouter la poudre de gingembre et la sauce Worcestershire
6. Cure encore 2 minutes
7. Utiliser un plateau non collant ou bien metre du beurre pour que ca ne colle pas
8. Placer tous les légumes dans le plateau non collant
9. Couper le poulet et les lardons en dés
10. Cuire la viande ensemble pendant environ 5 minutes en utilisant la meme marmite
11. Maintenant, ajouter la viande dans le plateau contentant les légumes
12. Casser les oeufs dans le bol
13. Ajouter le lait dans le bol
14. Verser la crème unique dans le bol avec les oeufs et le lait
15. Fouetter les oeufs avec la crème et le lait
16. Maintenant, répartir le mélange sur toute la surface de cuisson du plateau non collant
17. Assurez-vous que le mélange couvre légèrement la viande et les légumes
18. Enfournier le mélange pendant environ 25 minutes jusqu' à ce que la pâte soit bien dorée
19. Après environ 25 minutes, retirez le Wakanda doré du four. Bon appétit!