



Manuella Magnin

Journaliste et créatrice culinaire
Blog Les délices de Manuella



Manuella Magnin est journaliste créatrice culinaire pour le magazine Femina. Depuis 2005, elle a créé quelque 900 recettes pour ses lectrices et lecteurs. Elle vient également de publier un livre aux Editions Favre intitulé «Les Délices de Manuella, 40 recettes pour épicer votre quotidien».

En toute simplicité, Manuella vous invite dans son monde de création gourmande, inspiré des quatre coins du monde qu'elle a eu l'occasion de sillonner.

lesdelicesdemanuella.ch

INGRÉDIENTS

Recette pour 4 personnes

2 oignons émincés
1 petit ananas
1 pomme
1 papaye
1 poignée de mélange de fruits secs
12 noix de cajou
1 dl de lait de coco

PRÉPARATION

Débiter l'ananas, la pomme et la papaye en cubes.

Moudre finement toutes les épices et les feuilles de curry séchées.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les oignons.

Saupoudrer d'épices et bien mélanger.

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

La potée de fruits souvenir d'Inde



½ bâton de cannelle
5 gousses de cardamome
1 c.t. de moutarde noire
1 poignée de feuilles de curry
séchées
1 c.s. de poivre noir
1 c.c. de piment séché
1 c.t. de curcuma
2 c.s. d'huile de tournesol
sel, poivre

Ajouter les cubes d'ananas et de pomme.

Laisser compoter à feu doux 5 minutes.

Intégrer la papaye et les fruits secs.

Mouiller avec le lait de coco.

Saler, poivrer.

Bien mélanger et servir.

Bonne dégustation !

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

