

## BAWL AFRICAIN



### Marinade la veille :

1,2 kg poulet lamelles  
50g tamarin  
20g ail poudre  
25g gingembre haché  
12 gt tabasco  
20g ras el hamout  
2c.às. huile

### Le lendemain :

Faire cuire le poulet et sa marinade à la poêle  
Couper en dés 6 patates douces et 4 bananes plantain en 1/2rondelles  
et les faire cuire 5 mn à la vapeur avec 10g cumin et 2 bouillons cube  
légumes +sel  
Couper en dés 6 oignons rouges, 3 poivrons rouges et 3 jaunes et les  
faire rissoler à la poêle avec ras el hamout + sel  
Ajouter  $\frac{1}{2}$  chou rouge et 12 cébettes en rondelles  
Cuire 40g fonio par personne .  
Répartir dans les bawls sans mélanger.  
Ajouter noix de cajou et sésame.

Arroser d'une sauce composée de

6 c. à s. d'huile d'arachide, 3c. à c. de tabasco, le jus de 3 citrons et  
12 gouttes d'essence de gingembre (ou gingembre en poudre)