

TIGADEGUE NA



2 kg de blancs de poulet
huile de tournesol
240g de pâte d'arachide
6 oignons
1 boîte de tomates concassées
6 carottes en rondelles
2 c. à s. de gingembre râpé
2 c. à s. d'ail en poudre
2 bouillons cube épices-oignon + 2 bouillons de volaille

Couper le poulet en morceaux, faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les morceaux de poulet, les carottes et l'oignon émincé.

Faire fondre la pâte d'arachides dans 1/2l. d'eau.

L'ajouter avec tous les autres ingrédients.

Recouvrir d'1l d'eau+ bouillons et laisser cuire une trentaine de minutes après la reprise de l'ébullition.

Servir avec de l'Attiéké sec (1kg)

Ajouter 800g eau tiède. Remuer et laisser gonfler. Faire réchauffer 3 mn au micro-ondes ou à la vapeur