

MAFE POULET



15 hauts de cuisse
300g de beurre d'arachide
120g concentré de tomates
1 boîte de tomates concassées
6 oignons
1 tête d'ail
700g de carottes
1/2 chou blanc
2l bouillon volaille (2 cubes)
600g riz cassé ou riz taï
Paprika
1 piment
5 cl jus de citron
1c. à café de gingembre poudre

Préparation du Poulet : mettre le poulet dans un sac congélation avec 4 gousses d'ail haché, sel, poivre, paprika un peu d'huile et 5cl de jus de citron. Réservoir au frais une nuit.

Dans une marmite, faire chauffer l'huile. Faire dorer 5 mn le poulet de chaque côté. Le retirer et le réserver.

Émincer tous les oignons et hacher le reste de l'ail. Éplucher et couper tous les légumes en lanières et rondelles 1cm
Ajouter les oignons émincés et l'ail haché dans la même huile. Laisser fondre et roussir légèrement.

Ajouter le concentré de tomate et les tomates concassées. Laisser cuire 10 minutes à feu moyen en remuant.

Ajouter 2 litres de bouillon, le sel, le poivre et le piment entier.

Laisser bouillir.

Dans un grand récipient, diluer la pâte d'arachide avec du bouillon chaud pour obtenir une pâte lisse. Verser le mélange d'arachide dans la marmite. Mélanger jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Ajouter les légumes (carottes et choux) et le gingembre. Laisser mijoter 40 minutes.

Ajouter le poulet précuit. Laisser mijoter doucement pendant 30 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe bien et que les légumes soient tendres.

Servir la sauce Mafé très chaude (avec les morceaux de poulet et les légumes) sur une base de riz ou cassé.