

Recette

Lab

du CULINAIRE



Temps de préparation : 25 mn



Temps de cuisson du poulet : 15 mn

Marinade faite la veille

brocolis



anis

POULET YASSA

Cette recette d'Afrique de l'Ouest et plus précisément du Sénégal est un plat complet et familial.

Son goût reconnaissable est dû à une sauce acidulée, des oignons fondants et une viande pleine de saveurs !

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet - Epices Yassa

1 poivron rouge - 1 poivron vert

1 litre d'huile d'arachide - 400 g de riz

Marinade : 5 jus de citrons jaunes

Moutarde - 8 oignons

1 cube de bouillon de légumes

Sel - Poivre



POMME



ail

Recette originale
de

M'BALOU



thym

La recette

Préparation de la marinade la veille. Dans un plat déposer 4 cuillérées à soupe de moutarde, 4 cuillérées à soupe d'huile d'arachide, 1 oignon émincé, 1 cube de bouillon de légumes émietté. Saler, poivrer et mélanger. Enlever la peau du poulet, entailler les morceaux de poulet et les ajouter à la marinade. Couvrir le plat et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.

Préparation des légumes. Sortir les poivrons du réfrigérateur, les laver et les découper en lamelles. Emincer les oignons. Dans une casserole mettre de l'huile, ajouter les oignons, puis les poivrons, saler, poivrer. Rajouter le cube de bouillon de légumes, Laisser cuire jusqu'à obtenir une texture fondante et confite.

Passer à la cuisson du riz.

Cuisson du poulet. Sortir le plat contenant le poulet et la marinade du réfrigérateur. Verser l'huile dans la friteuse, lorsque l'huile est chaude y plonger les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les retirer et les réserver dans un plat.

Cuisson du riz. Verser de l'eau dans une grande casserole (compter 2 volumes d'eau pour un volume de riz). Ajouter une pincée de sel et porter à ébullition sur feu vif. Laisser cuire environ 15 mn si le grain est un peu ferme prolonger la cuisson de 5 mn. Egoutter le riz et le débarrasser et réserver au chaud dans un plat.

Terminer la Cuisson de la recette. Prendre les morceaux de poulet cuits et les incorporer délicatement aux légumes pour que la viande s'imprègne de toutes les saveurs des légumes. Laisser mijoter quelques minutes.

Dressage. Servir le riz dans une assiette creuse de préférence, y ajouter dessus les oignons, les poivrons fondants et confits puis par-dessus les cuisses de poulet.

Décoration. Parsemer sur le plat de service des pluches de persil ou de coriandre.



roquette



menthe

