

13 août 2010

# Poulet mafé arachide

## Pour 6 personnes:

- ◇ 1 poulet coupé en morceaux
- ◇ 1 kg d'oignons
- ◇ Huile d'arachide
- ◇ Sel poivre
- ◇ 1 piment rouge facultatif
- ◇ 1 pâte d'arachide
- ◇ 1 aubergine ou 2
- ◇ Tomates entières
- ◇ Tomates en purée
- ◇ Ail
- ◇ Cube de bouillon



## Recette de GUINEE CONAKRY

Laver les morceaux de poulet à l'eau vinaigrée.  
Couper les oignons en petits morceaux. Ecraser l'ail.  
Peler les aubergines et les couper en tranches épaisses dans la longueur.  
Couper les tomates en petits morceaux.  
Dans de l'huile d'arachide faire revenir les aubergines 3 par 3 jusqu'à ce qu'elles soient dorées des 2 côtés. En faire une purée.  
Séparément, faire revenir le poulet frotté d'oignons et de cube magique en miettes dans de l'huile d'arachide jusqu'à ce que ce soit bien doré.  
Dans un grand faitout, déposer les morceaux de poulet, la purée d'aubergines, les oignons et tomates en petits dés, la purée d'ail et éventuellement du concentré, l'ail écrasé.  
Mettre à cuire avec du bouillon reconstitué pendant au moins 30 minutes.  
Saler, poivrer.  
Mélanger la pâte d'arachide à de l'eau après avoir éliminé l'huile surnageant.  
Incorporer cette sauce d'arachide au reste et terminer la cuisson doucement.  
Se sert avec du riz ou n'importe quel légume.  
Nous l'avons dégusté avec des haricots verts.

### Participants:

Fatou  
Josette  
Florida  
Nicole  
Bénédicte  
Sabine  
Christelle  
Sandrine  
Pablo  
Françoise