

19 octobre 2012

Poulet Yassa aux petits légumes



- ◇ 1 kg de cuisses de poulet
- ◇ 800g d'oignons
- ◇ 750 g de riz
- ◇ 1 citron
- ◇ 1/2 tête d'ail
- ◇ 1 carotte
- ◇ 1 navet
- ◇ 100g de haricots verts
- ◇ Sel, poivre
- ◇ Épices sénégalaises
- ◇ Huile d'arachide
- ◇ 1 piment fort
- ◇ Moutarde forte



Mariner le poulet avec le jus de citron, l'ail écrasé, les épices, la moutarde forte, du sel et du poivre. Laisser reposer 1 heure.

Préparer du riz blanc pour accompagner la sauce.

Dorer le poulet au four 30 minutes au moins.

Emincer les oignons. Les faire revenir dans une louche d'huile d'arachide.

Ils deviendront tendres.

Ajouter aux oignons, du sel, du poivre, de l'ail, des épices, le piment entier.

Mettre les petits légumes que l'on aura coupés en petits dés dans les oignons.

Ajouter le poulet doré et son jus de cuisson.

Ajouter éventuellement un jus de citron.

Laisser mijoter tout ensemble.

Servir le poulet et la sauce sur une assiette de riz blanc.

Participants: Codou et Astou, Suzanne, Martine, Martine B, Patrick, Empe, Marylène, Laurent, Bénédicte, Françoise