

31 mars 2012

THIEBOU GUINAR

Recette du SENEGAL: riz au poulet

Pour 12 personnes:

- * 4 oignons et demi
- * 1 tête d'ail
- * 1 bouquet de persil
- * 9 cuisses de poulet
- * 5 poivrons
- * 2 kg de riz brisé
- * 1 bouillon d'épices ADJA du Sénégal
- * 2 piments sénégalais
- * 1 concombre



Faire décongeler le poulet dans l'eau chaude.

Pour la salade :

Détailler en petits dés, 3 oignons, 4 poivrons et demi, le concombre.

Hacher le persil, l'ail.

Ajouter du poivre noir, des épices ADJA, 3 cuillérées à soupe d'huile de tournesol.

Cuisson du poulet :

Laver le poulet et l'entailler.

Saler et saupoudrer d'épices ADJA et de bouillon de poulet.

Jeter les cuisses dans l'huile chaude (bouillante) et faire cuire à couvert.

Faire cuire des 2 côtés jusqu'à ce que ce soit cuit et bien doré.

Pour la sauce :

mixer 1 oignon et demi et 1/2 poivron

Cuisson du riz :

Laver le riz 3 fois à l'eau claire

Passer le riz lavé 5 minutes au micro-ondes.

Une fois le poulet cuit, le couvrir d'eau (1,5 litre pour les 2 kg de riz),

Ajouter la sauce et des épices ADJA

Retirer les morceaux de poulet cuits.

Ajouter le riz à la sauce et les 2 piments sénégalais sans les couper.

Laisser mijoter 30 minutes

Aplatir le riz et déposer les piments sur le dessus au bout de 20 minutes.

On sert un bout de poulet, du riz et de la « salade » préparée au début.



Participants: Nathalie-Sophie, Josiane, Davy, N'Deye, Guillemette, Sabine, Nicole, Pape, Bénédicte, Françoise