



Poulet
Mafé de poulet



1h55 **20 min** **1h35** **0** **778**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Eplucher les oignons et les carottes, les couper en rondelles.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Laver le chou et le couper en quartiers.
- 4 Couper les tomates en 2 et ôter les pépins. Couper la chair grossièrement et réserver.
- 5 Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Couper le poulet en morceaux, faire revenir les morceaux dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
- 2 Ajouter les oignons et l'ail. Prolonger la cuisson pendant 5 minutes, puis enlever les morceaux de poulets.
- 3 Délayer la pâte d'arachide dans un bol avec l'eau tiède, la verser dans la cocotte.
- 4 Il est indispensable de délayer la pâte d'arachide sinon elle risque de ne pas se mélanger à la sauce.

Ajouter les pommes de terre coupées en 2. les carottes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

1.2 kg **Poulet(s)**

Ingrédients pour les légumes

2 **Tomate(s)**
2 **Carotte(s)**
2 **Pomme(s) de terre**
300 g **Chou(x) blanc(s)**
2 **Oignon(s)**

Ingrédients pour l'assaisonnement

3 c. à soupe **Pâte d'arachide**
25 cl **Eau**
4 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 litre(s) **Bouillon de volaille**
1 **Piment(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 feuille(s) **Laurier**

- 5 le chou, les tomates, le piment entier et le laurier.
- 6 Arroser avec le bouillon et laisser frémir sur feu moyen pendant 45 minutes.
- 7 Au bout des 45 minutes, ajouter les morceaux de poulet. Assaisonner et laisser cuire pendant encore 45 minutes.

1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 3

Dressage

- 1 Oter la cocotte du feu et dresser dans des assiettes de service. Servir chaud avec du riz blanc.