Poulet

Massalé de poulet



45 min	20 min	25 min	0	384
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation

1. Eplucher et émincer finement les oignons.
2. Eplucher et hacher l'ail.
3. Couper le poulet en morceaux.
4. Il est possible de demander au boucher de couper le poulet en morceaux.
5. Eplucher et couper le gingembre en morceaux.
6. Dans le mortier, piler ensemble l'ail, le gingembre, le sel, le poivre et le massalé.
7. Si on ne possède pas de mortier, on peut mixer tous les ingrédients pendant quelques instants, ou tout simplement hacher très finement l'ail et le gingembre au couteau puis les mélanger avec le sel et le massalé.
8. Peler, concasser et couper les tomates en morceaux.

Étape 2

Cuisson et dressage

1. Dans le faitout, faire dorer les morceaux de poulet dans un peu d'huile.
2. Ajouter les oignons émincés, faire dorer pendant 3

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le massalé de poulet

- 600 g **Blanc(s) de poulet**
- 3 **Tomate(s)**
- 4 **Oignon(s)**
- 2 c. à soupe **Huile d'arachide**
- 2 **Feuille(s) de caloupilé**
- 50 g **Pâte de Tamarin**
- 1 verre(s) **Eau**

Ingrédients pour le mélange d'épices

- 30 g **Gingembre frais**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 3 c. à soupe **Massalé**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 4 c. à soupe **Coriandre**

minutes sur feu doux.

3 Ajouter le mélange pilé, faire revenir pendant 2 minutes en remuant bien.

4 Piler les feuilles de Caloupilé.

5 Ajouter les feuilles de caloupilé, la pâte de tamarin, les tomates et un verre d'eau.

6 Laisser mijoter sur feu doux pendant environ 20 minutes. Mélanger régulièrement jusqu'à ce que la viande devienne fondante.

Étape 3

Dressage

1 Retirer le faitout du feu et répartir le massalé de poulet dans des assiettes de service.

2 Saupoudrer de coriandre fraîche ciselée au moment de servir. Accompagner le plat de riz.