Poulet

Gumbo de louisiane

2h10	30 min	1h40	0	716
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des gombos et du poulet

1. Laver le gombo puis le tailler en rondelles assez épaisses à l'aide d'un couteau de chef.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse sur feu moyen.
3. Ajouter le gombo, le faire cuire pendant environ 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Attention à ce qu'il ne devienne pas brun, il serait trop cuit.
5. Sortir la sauteuse du feu et réserver.
6. Couper les blancs de poulet en lanières à l'aide d'un couteau de chef puis réserver.

Étape 2

Préparation du Gumbo

1. Laver le céleri-branche et le poivron. Peler l'oignon.
2. Ôter le bout du céleri-branche, enlever les filaments tout le long de la branche à l'aide d'un couteau d'office.
3. Couper le poivron en deux. Enlever les graines et les membranes blanches.

Emincer le céleri, le poivron et l'oignon à l'aide d'un

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient pour les gombos

- 450 g **Gombo**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le Gumbo

- 2 **saucisse(s) fumée(s)**
- 400 g **Crevettes grises**
- 300 g **Blanc(s) de poulet**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 2 branche(s) **Céleri-Branche**
- 0.5 **Poivron(s)**
- 2 c. à soupe **Paprika**
- 1 **Oignon(s)**
- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à café **Tomate(s) concassée(s)**
- 1 feuille(s) **Laurier**
- 1 litre(s) **Bouillon de légumes**
- 1 **Gros sel**
- 1 **Poivre noir**

4 couteau éminceur.

5 Eplucher puis émincer l'ail.

6 Faire chauffer l'huile d'olive dans une marmite sur feu moyen.

7 Ajouter le céleri, le poivron, l'oignon et l'ail émincés. Faire cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.

8 Tailler la saucisse en tranches, l'ajouter dans la marmite, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

9 Cuire jusqu'à ce que les bords de la saucisse brunissent, soit pendant environ 3 minutes.

10 Ajouter ensuite le concassé de tomates, le paprika, le laurier et le bouillon de légumes. Porter à ébullition.

11 Réduire sur feu doux et couvrir la marmite. Laisser mijoter pendant 20 minutes.

12 Ajouter ensuite les gombos et les lanières de blanc de poulet en remuant bien.

13 Décortiquer les crevettes. Les ajouter dans la marmite.

14 Baisser sur feu très doux, couvrir la marmite et laisser mijoter pendant 1 heure, en mélangeant de temps en temps.

15 Retirer ensuite la marmite du feu, assaisonner avec du sel et du poivre.

Étape 3

Préparation du riz

1 Mettre le riz dans une cocotte, couvrir avec l'eau et le sel.

2 Porter à ébullition sur feu vif.

3 Une fois à ébullition, couvrir et laisser réduire sur feu très doux. Cuire pendant 15 minutes sans enlever le couvercle.

4 Eteindre ensuite le feu, mais laisser la marmite dessus pendant encore 10 minutes.

5 Ôter le couvercle et remuer le riz à l'aide d'une fourchette.

Étape 4

Dressage

1 Laver puis émincer l'oignon vert à l'aide d'un couteau éminceur.

2 Répartir le riz dans des assiettes de dressage à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Verser le gumbo sur le riz, décorer avec l'oignon vert émincé.

4 Napper de sauce piquante et servir.

Ingrédients pour le riz
250 g **Riz Blanc** 1 c. à café **Gros sel** 50 cl **Eau**
Ingrédients pour le dressage
1 **Oignon(s) vert(s)** 1 **Sauce piquante**