

LES RECETTES DE NOS VILLES AMIES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 poulet découpé en morceaux
- 250 g de pâte d'arachide
- 50 g de concentré de tomates
- 4 patates douces
- 4 pommes de terre
- 2 cuillères à café de marrons (disponible en épicerie exotique)
- 1 cuillère à café de netatou (disponible en épicerie exotique, facultatif)
- 2 piments antillais
- 4 piments oiseaux mixés
- 2 oignons ciselés
- 2 gousses d'ail ciselées

- Sel, poivre
- 1 litre d'eau
- Huile d'arachide
- Riz



Le Mafé poulet

Préparation :

- Faites revenir le poulet dans de l'huile d'arachide bien chaude, puis réservez hors du feu.
- Faites revenir les oignons ciselés et le piment oiseau jusqu'à coloration.
- Rajoutez le concentré de tomates et les gousses d'ail ciselées. Laissez cuire 2 minutes.
- Rajoutez 1 litre d'eau, les pommes de terre et les patates douces découpées en petits morceaux. Laissez cuire pendant 20 minutes
- Rajoutez la pâte d'arachide, salez et poivrez selon votre goût.
- Après deux minutes de cuisson, ajoutez le netatou et laissez cuire jusqu'à épaississement de la sauce (bien consistante).
- Incorporez le poulet dans la sauce avec les deux piments antillais (ne surtout pas les écraser !)
- Laissez cuire à feu doux et semi couvert pendant 30 minutes.
- Servez avec du riz.