

Colombo de Poulet

Préparation : 20 min Repos : 1h à 1 nuit Cuisson : 35 min Personnes : 6

Ingrédients :

- 1 poulet coupé en morceaux
- 3 c. à s. d'huile
- 150g d'oignons grelots et 1 gros oignon
- 3 grosses pommes de terre à chair ferme et 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 1 piment antillais
- ½ sachet de poudre à colombo
- 1 cuil. à soupe du mélange quatre épices
- 4 clous de girofle et 2 feuilles de laurier
- thym, persil
- 1 citron vert
- vinaigre
- sel, poivre

Marinade :

2 gousses d'ail écrasées, sel, poivre, 2 cuillères à café de poudre à colombo, 4 cuillères à soupe de vinaigre, 2 clous de girofle, 2 lauriers, piment.

Préparation :

Découpez le poulet en morceaux. Le rincer une première fois dans de l'eau vinaigrée afin de retirer l'excès de gras.

Faire mariner dans les ingrédients cités plus haut. Le temps de marinade varie entre une 1h à une nuit.

Mettez l'huile, les oignons coupés, les clous de girofle, le mélange quatre épices, l'ail écrasé, le thym et le laurier dans une cocotte. Ajouter la poudre à colombo et bien remuer (1/2 sachet ou environ 4 bonnes cuillères à soupe bien pleines)

Ajouter de l'eau (dont la marinade du poulet) à hauteur du poulet. Ajouter le persil. Couvrir et laisser cuire 15 à 20 min.

Coupez les légumes en petits morceaux et ajouter les au poulet.

Couvrir (ajouter un peu d'eau s'il le faut, juste pour couvrir les légumes et le poulet) et laisser cuire pendant 20 à 25 min sur feu moyen.

Dès que les légumes sont légèrement fondants et que la sauce est épaisse et se décolle facilement de la sauteuse, c'est prêt.

En dernier lieu, arrosez de jus de citron et ajouter le piment si ce n'était pas fait au début.

Suggestions : Servir avec du riz nature cuisson créole.