



Poulet à l'africaine

POUR 4 PERSONNES

- 1 poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 tige de citronnelle
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 c à s de concentré de tomate
- 1 petit pot de beurre de cacahuète
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de poule

PREPARATION

1. Couper le poulet en morceaux. Peler l'ail et l'écraser avec la paume de la main. Monder les tomates (enlever la peau en les plongeant quelques secondes dans l'eau bouillante) et les couper en cubes. Laver, épépiner et couper le poivron en dés. Laver et couper en deux dans le sens de la longueur la tige de citronnelle.
2. Dans un faitout, mettre l'huile d'olive et faire dorer à feu vif les morceaux de poule. Les retirer quand ils sont bien dorés et ôter l'excédent de graisse du faitout.
3. Dans le même faitout faire revenir doucement les dés de poivrons. Ajouter ensuite la tomate en cube et l'ail écrasé. Ajouter le poulet puis la citronnelle.
4. Mettre 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète et de concentré de tomate. Ajouter le cube de bouillon de poule mélanger bien le tout puis ajouter de l'eau à hauteur des morceaux de poulet, saler légèrement et poivrer.
5. Mettre un couvercle et laisser cuire votre poulet à feu doux en vérifiant l'assaisonnement. Contrôler la cuisson du poulet après 20 mn ; si celui-ci est cuit, le retirer du faitout et retirer aussi la citronnelle.
6. Lier la sauce en ajoutant petit-à-petit du beurre de cacahuète (ou un roux si vous ne voulez pas un goût trop prononcé en cacahuète). Dresser votre poulet dans un plat en le nappant de sauce et l'accompagner d'un riz créole.

Bon appétit !