



SÉNÉGAL



6 PERSONNES



1 H 30

POULET YASSA D'AWA

INGRÉDIENTS

- 1 poulet ou 6 cuisses de poulet
- 2 cuillères à café de moutarde forte
- 2 cuillère à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- 6 oignons
- 3 carottes (facultatif)
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- Le jus de 3 citrons
- Sel, poivre
- 3 petits cubes demaggi (Idéalement des bouillons jumbo ou adja, achetés dans les épiceries exotiques (china market Béziers))

ÉTAPES

1. La veille pressez les citrons, écrasez les bouillons cubes, versez sur les morceaux de poulet et laissez toute la nuit.
2. Le lendemain, mettez le poulet sans le jus sur une plaque à four, puis faites-les légèrement griller au four.
3. Ensuite, épluchez et émincez les 6 oignons mettez l'huile et faites revenir les oignons dans une marmite sur feu fort pendant 5 à 10min.
4. Epluchez l'ail, les carottes coupez les carottes en tranches et écrasez l'ail.
5. Ajoutez le tout aux oignons, remuez régulièrement toujours sur feu fort.
6. Une fois le poulet bien grillé, retourner-le sur les autres faces.
7. Quand le poulet est bien grillé (pas cuit mais grillé) mettez le sur les oignons, mettez de l'eau dans la plaque où le poulet était pour récupérer les sucs.
8. Mettez la marinade et l'eau de la plaque dans la cocotte.
9. Ajoutez de l'eau au 3/4 de la hauteur du poulet
10. Couvrez et laissez cuire 25-30min en baissant à feu doux.
11. Ajoutez les poivrons coupés et laissez cuire 20min
12. Enlevez le couvercle et laissez cuire le poulet jusqu'à ce que la sauce épaississe
13. Servez bien chaud avec du riz



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU