

LE POULET A LA BRAISE

1 h

Marinade 2h ou la veille

6 personnes:

1 poulet

1 oignon

quelques feuilles de persil frais

5 gousses d'ail

1 cc de moutarde de dijon

1 bouillon de cube jumbo ou maggi

1/2 piment ou paprika ou gingembre(facultatif)

sel, poivre

1. Coupez le poulet en morceau
2. Dans un robot, mettre l'oignon, l'ail, le persil le cube bouillon le piment si frais écraser le tout.
3. badigeonnez le poulet avec le mélange et ajouter le poivre le piment si poudre le sel(vérifier l'assaisonnement avant).
4. Faire mariner le poulet dans ce mélange pendant 2 heures ou le faire la veille
5. braiser le poulet sur un barbecue (feu pas trop vif) 40 mn environ; ou au four sur le grill en mettant de l'eau en dessous retourner le poulet de temps en temps.
6. Servez avec du riz, de la banane plantain frit (alloco) ou de l'attiéké

LES CONSEILS DE NINA: Vous pouvez ajouter du jus d'un petit citron et du lait de coco dans la préparation