

POULET DG 2

4 personne(s)

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

- 5 bananes plantains tranchées
- 1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens
 - 1 oignon, haché
 - 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement
 - 1 poivron vert, tranché
- 1 cube de bouillon ou du Maggi Cube
 - 1 carotte, coupée en tranches
 - 1 tasse de haricots verts tranchés
 - 2 tomates fraîches, coupées en dés
 - 1 tasse de céleri, haché
 - Du poivre noir ou blanc
- 1 cuillère à soupe feuilles de basilic
 - De l'huile pour la friture
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 1 tasse d'eau
 - En option: persil, poireaux

Préparation

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains.
2. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Retirer et réserver.
4. Sur le poulet, ajouter une bonne quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajoutez un peu de sel et mélanger bien.
5. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit.
6. Retirer et réserver.

7. Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile végétale.
8. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes. Ajouter les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
9. Ajouter les céleris et le poivre noir. Ajouter les feuilles de basilic et le cube de bouillon.
10. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.
11. Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d'eau, retourner le poulet frit dans la marmite.
12. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût, replacer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
13. N'oublier pas de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.