

POULET DG

Préparation: 40 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

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

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et réservez.

2. Ajoutez sur le poulet, une bonne quantité de poivre blanc ou noir, ajoutez un peu de sel et mélangez bien.

3. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit. Retirez et réservez.

4. Dans une grande marmite, chauffez les 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Ajoutez les carottes et les haricots

verts. Puis faites frire pendant quelques minutes.

5. Ajoutez les tomates dans marmite avec l' oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

6. Ajoutez les céleris et le poivre noir, les feuilles de basilic et le cube de bouillon.

7. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.

8. Ajoutez les bananes plantains frites avec un verre d'eau, remettre le poulet frit dans la marmite.

9. Ajoutez le poivron vert et le sel à votre goût.

10. Remplacez le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

11. Remuez de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.

LES CONSEILS DE NINA : Pour plus de gout , marinez le poulet la veille avec des épices spéciales volailles.