

CUISSE DE POULET A LA MAROCAINE

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

4 personnes:

4 cuisses de poulet

2 patates douces

4 pommes de terre

2 gousses d'ails

3 oignons

3 citrons

4 cuillères à soupe d'olive

huile d'olive

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de cumin

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de curcuma

1 cuillère à soupe de sucre

sel et poivre.

1. Pelez et lavez les patates douces et les pomme de terre puis les découper en rondelles assez épaisses.

Faites cuire les patates douces et les pommes de terre au cuit vapeur pendant 5 min.

2. Lavez deux citrons et les couper en quartier, enlevez les pépins. Pressez le citron restant.

3. Pelez et coupez les oignons en lamelles. Dans une poêle,

faites revenir les oignons avec un peu d'huile puis ajoutez le poulet et le faire dorer. Versez les oignons et les cuisses de poulet dorées dans une cocotte et saupoudrez d'épices (cumin et curcuma). Salez et poivrez.

4. Laissez mijoter 5 min puis ajoutez le jus du citron, un verre d'eau, les quartiers de citron, les olives et l'ail. Laissez mijoter 10 min.

5. Ajoutez les patates douces, les pommes de terre et le sucre et laissez cuire de nouveau 10 min ou plus selon la cuisson des pommes de terre.

Servez bien chaud.

CARRY POULET

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 35 minutes

4 personnes:

1 poulet de 2 kg environ

4 à 5 gousses d'ail

1 oignon

2 à 3 petites tomates

1 pointe de safran

1 branche de thym

3 à 4 cuillères à soupe d'huile

Sel, poivre

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez l'ail et le poivre dans un mortier ajoutez le sel.
2. Coupez l'oignon en lamelles et les tomates en petits morceaux.
3. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.
4. Ajoutez les lamelles d'oignon, faites les revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez l'ail écrasé avec le sel et le poivre. Laisser le tout revenir encore 2 à 3 minutes
5. Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym.
6. Couvrez la cocotte et laissez les tomates cuire 3 à 4 minutes.
7. Recouvrez la viande d'eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

Servez avec du riz

POULET AU LAIT DE COCO ET BANANE PLANTAIN

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 1 h

4 personnes:

1 poulet coupé en morceaux

800 g de bananes plantain jaune

20 cl de bouillon de volaille

1 noix de coco

40 cl de lait

2 oignons

3 tomates

2 cuillères à soupe de curry

sel, poivre

1. Préchauffez le four th. 6/7.

Pelez et émincez les oignons. Répartissez-les au fond d'un plat de cuisson.

Salez et poivrez légèrement les morceaux de poulet avant de les déposer sur le lit d'oignons.

Saupoudrez de curry. Enfournez pendant 10 minutes avant d'ajouter un peu de bouillon de volaille.

2. Lavez les bananes, piquez-les avec une fourchette et faites-les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes. Laissez-les refroidir avant de les éplucher et de les couper en tronçons.

3. Retournez régulièrement les morceaux de poulet et ajoutez éventuellement un peu de bouillon de volaille. Lavez et coupez les tomates en morceaux.

4. Après 45 minutes de cuisson du poulet, ajoutez les tronçons de bananes avec le poulet, les morceaux de tomates et versez le lait de coco.

5. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes.

6. Servez chaud

KEDJENOU DE POULET

Préparation: 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

4 personnes:

1 poulet entier , découpé en morceaux
aubergine, épluchée et coupée en petit morceaux
2 tomates fraîches, coupées en dés
2 oignons,hachés
4 gousses d` ail, hachées
2 feuilles de laurier
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 bouillon cube
1 piments africains frais
100 ml d`huile (arachide ou végétale)
sel, poivre

1. Dans la cocotte minute, faite chauffer l`huile et faire revenir les morceaux de poulet. Ajouter l`oignon, le thym, les feuilles de laurier et gingembre râpé, faire revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite l`aubergine, les tomates, l`ail haché et le piment.

2. Salez, poivrez et ajouter le bouillon cube, mélanger le tout et fermer la cocotte. N`ajouter pas d`eau, réduire le feu à très doux.

Puis laisser mijoter pendant 30 minutes, secouer la cocotte très fort toute les 5 ou 10 minutes pour éviter que la sauce ne brûle ou colle au fond de la marmite. Ne pas ouvrir la cocotte avant les 30 minutes.

3. Servir avec du riz

BOUCHEE DE POULET AU GINGEMBRE

Cuisson: 25 minutes

Préparation: 20 minutes

4 personnes:

2 doigts de gingembre

Des blancs de poulet

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de sucre de canne

1 cuillère à soupe de vin doux

De l'huile d'arachide

Du poivre gris au moulin

Pour la salade :

300 g de tomates cerises

1 bouquet de persil

De l'huile d'olive

1. Pelez et râpez le gingembre. Dans une terrine mélangez le gingembre, le sucre et la sauce de soja, ajoutez le poivre. Coupez les blancs de poulet en cubes de 2 cm. Mélangez puis laissez macérer 2 ou 3 heures au frais. (Peut se faire la veille)

2. Dans une poêle à feu vif, faire revenir les morceaux de poulet marinés avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide. Bien les faire dorer, salez. Ajouter le vin doux en fin de cuisson.

3. Verser dans un plat. Laisser refroidir et piquez les morceaux deux par deux sur des piques en bois.

4. Servir accompagné d'une salade de tomates cerises avec un persil haché et de l'huile d'olive, salez et poivrez.

BROCHETTES DE POULET

25 minutes +4 heures de marinades+ 10 minutes de cuisson

Pour 24 brochettes:

500 g de blanc de poulet

1 gousse d'ail

1 petit oignon coupé en deux

2 cs de sucre roux

2 cs de sauce de poisson

3 cs d'huile d'arachide

1/2 tasse de beurre de cacahuètes avec des morceaux

3/4 de tasse de crème de coco

1 1/2 cs de sauce au piment doux

1 cc de citronnelle en poudre

huile d'arachide

1. Emincez le poulet en lanières de 2 cm de large. Piquez les morceaux sur des brochettes à satay en bambou huilées. Disposez sur un plat.

2. Mettre de l'ail, l'oignon et la moitié du sucre et de la sauce de poisson dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène et l'allongez avec un peu d'eau froide. Versez sur le poulet, couvrir d'une feuille de cellophane et laissez reposer 3 à 4 heures en retournant les brochettes plusieurs fois.

3. Faites chauffer le reste des ingrédients dans une petite casserole à feu moyen pendant 4 minutes. La sauce doit être onctueuse.

4. Enduire les brochettes d'huile et les griller au charbon de bois ou au gril jusqu'à ce qu'elle soient cuites et dorées en surface. Les tourner plusieurs fois pendant la cuisson et les enduire d'huile si nécessaire

5. Disposez les brochettes en éventail dans un plat rond avec un petit bol de sauce au centre.

LES CONSEILS DE NINA: Trempez les brochettes dans de l'eau froide avant de les utiliser afin de les empêcher de brûler pendant la cuisson

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