

Le Poulet DG de Marius



Cameroun



Prix :



Prix moyen

Temps :



1h30

Difficulté :



Facile



LES INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

- 🍴 1 poulet entier
- 🍴 3 poivrons
- 🍴 6 carottes
- 🍴 6 tomates
- 🍴 400g de haricots verts
- 🍴 1 poireau
- 🍴 Du basilic frais
- 🍴 2 oignons
- 🍴 6 gousses d'ail
- 🍴 Du gingembre frais
- 🍴 8 à 10 bananes plantains
- 🍴 De l'huile d'arachide
- 🍴 Du vinaigre blanc
- 🍴 Du piment d'Espelette
- 🍴 2 cubes de bouillon de poule
- 🍴 Du sel, du poivre



LES ÉTAPES

- 🍳 Découpez le poulet et lavez-le en ajoutant un peu de vinaigre.
- 🍳 Faites-le cuire à feu moyen dans une casserole d'eau avec un demi-oignon et du sel jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur (20-30 minutes).
- 🍳 Pendant ce temps :
 - Coupez les poivrons et les oignons en lamelles.
 - Coupez le poireau, l'ail, les carottes et les tomates en petits morceaux.
 - Coupez les haricots en deux.
 - Hachez le basilic et le gingembre.
 - Coupez les bananes plantains en rondelles
- 🍳 Quand le poulet est cuit, égouttez-le, mais gardez le jus de cuisson.
- 🍳 Faites frire les morceaux de poulet et les bananes plantains dans l'huile d'arachide.
- 🍳 Dans une grande casserole, faites revenir les oignons dans de l'huile, avec du sel, du poivre et du piment.
- 🍳 Laissez cuire quelques minutes, puis ajoutez le gingembre et le basilic.
- 🍳 Ajoutez tour à tour les poireaux, les poivrons, les tomates, les carottes et les haricots en laissant cuire quelques minutes entre chaque ingrédient.
- 🍳 Ajoutez l'ail en dernier.
- 🍳 Laissez mijoter à feu moyen pendant quelques minutes en remuant de temps en temps.
- 🍳 Ajoutez les cubes de bouillon et deux louches du jus de cuisson du poulet. Laissez bouillir.
- 🍳 Ajoutez le poulet et les bananes plantains. Mélangez !

C'est prêt ! Bon appétit !

Retrouvez la vidéo de la recette sur la page Facebook @FedasilSenonchamps