

CUISINE SÉNÉGALAISE « THIEBOU GUINAR »

POULET AU RIZ

Ingrédients pour 12 personnes (nous étions 12 à l'atelier)

4 oignons coupés en demies rondelles

12 hauts de cuisses de poulet à faire marinier la veille du repas avec épices (« chich taou » ou bien sûr ce que vous avez sous la main) et un peu d'huile

Ail émincé, persil, une branche de celeri, un poireau, 2 cubes de KUB OR à mixer très très fin.

1 Aubergine

3 grosses carottes

2 patates douces

1 navet

1 butternut

Et éventuellement du manioc



A couper en morceaux ou
rondelles

1 kg de brisures de riz à rincer au préalable avant cuisson

3 petites boîtes de double concentré de tomates

Du laurier

Déroulement de la recette

Faire revenir les morceaux de poulet dans une poêle avec un peu d'huile, les mettre de côté une fois bien dorés.

Préparer le bouillon de légumes avec 2 cubes de KUB OR, et les légumes SAUF LES OIGNONS LE MANIOC ET LES PATATES DOUCES. Faire bouillir cette préparation et y mettre alors le poulet.

Dans une poêle faire revenir les oignons dans de l'huile. Puis y verser le concentré de tomates, bien remuer et mouiller avec le bouillon de légumes et laisser cuire 5 minutes sans couvrir (Très important !)

Mettre cette sauce tomate dans le bouillon de légumes avec les patates douces et le manioc et laisser mijoter (1 h ½ environ)

Prélever quelques louchées d'huile du bouillon qui remonte à la surface, les verser dans une cocotte afin d'y cuire le riz. Mélanger, couvrir à feu doux et attendre que le jus soit absorbé par le riz, cela voudra dire que le riz est cuit.

Présenter le riz au fond d'un grand plat, y déposer de part et d'autre le poulet et les légumes et arroser le tout d'un peu bouillon. Verser le bouillon dans un saladier et arroser encore votre assiette de ce bouillon si vous le souhaitez.

Bon appétit !

