



CHAUD DEVANT

Recette du Colombo de poulet

Un goût d'exotisme et des Antilles dans cette recette où les épices offrent de belles saveurs

Commencer par la marinade :

- 1 cc de coriandre
- 1 cs de vinaigre
- 1 échalote
- 4 gousses d'ail
- 1 cs d'épices de Colombo

Préparer la marinade avec les ingrédients ci-dessus. La verser sur les cuisses de poulet préalablement salé et poivré et laisser toute une nuit au réfrigérateur.

Recette pour 4 personnes

- 1 ou 2 cuisses de poulet par personnes
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Thym, romarin, persil
- 2 cs d'épice de Colombo
- 3 patates douces
- 3 bananes plantain
- 1,5 dl de lait de coco

Dans une grande cocotte, faites revenir l'oignon émincé avec une gousse d'ail écrasée. Faire dorer le poulet sur toutes ses faces en ajoutant peu à peu le jus de macération.

Ajouter les pommes de terre, les aubergines et les courgettes coupées en gros cubes, le jus de citron, les herbes et le piment de Cayenne. Laisser cuire 15 minutes à couvert.

Incorporer le Colombo et bien mélanger. Laisser mijoter encore 15 min, toujours à couvert.

Verser le lait de coco et laisser cuire encore quelques minutes, non couvert à feu moyen.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec du riz et des haricots rouges.