

Recette de Mafé de poulet proposée par Catherine Duong



Le Mafé est un plat très consommé en Afrique de l'Ouest, notamment au Sénégal.

C'est une sorte de ragoût, ou une sauce en fonction de la consistance.

L'originalité de ce plat est le beurre de cacahuète.

Il est traditionnellement préparé avec de la viande et accompagné de riz. Nous l'avons découvert à Ailefroide avec du poulet, mais vous pouvez aussi le faire avec de l'agneau, du bœuf, du poisson ou même le décliner en végétarien.

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

INGREDIENTS (pour 4 pers)

- 2 blancs de poulet 2 cuisses de poulet
- 300 g de pommes de terre
- 240 g de riz blanc
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 piment vert
- 70 g de concentré de tomate
- 1 L de bouillon de volaille
- 2 c.à.s de beurre de cacahuète
- 1 c.à.s de curcuma en poudre
- huile d'arachide
- coriandre, thym

PRÉPARATION DE LA RECETTE

1. Placez vos morceaux de poulet dans un récipient. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail, puis ajoutez le tout avec le poulet. Saupoudrez le tout de curcuma, puis malaxez le poulet afin qu'il s'imprègne bien des autres ingrédients.
2. Faites saisir le poulet à feu doux dans une poêle avec un filet d'huile d'arachide. L'objectif ici est de colorer le poulet, pas de le cuire intégralement. Une fois joliment doré, mettre de côté le poulet dans un récipient.
3. Épluchez les carottes et les pommes de terre et taillez-les grossièrement. Taillez finement le piment vert. Dans la même casserole utilisée pour le poulet, ajoutez à nouveau un filet d'huile d'arachide et faites revenir les légumes à feu doux pendant environ 5 minutes. Ajoutez du thym et de la coriandre préalablement hachée et mélangez le tout.
4. Dans un autre récipient, versez du concentré de tomates et une (ou deux) généreuse cuillère à soupe de beurre de cacahuète. Versez un peu de bouillon de volaille et mélangez. Transvasez votre mélange dans la casserole avant d'ajouter le reste du fond de volaille puis portez à ébullition.
5. Une fois que la préparation est en train de bouillir, ajoutez les morceaux de poulet. Baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 45 minutes.

Servez votre Mafé de poulet avec du riz blanc (ce sera délicieux avec la sauce !) N'hésitez-pas à ajouter de la coriandre fraîche à la fin du dressage pour magnifier votre plat

Bon Appétit !