



Poulet DG

plat traditionnel camerounais

ingrédients

-1 gros poulet de 2 kg
-8 plantains mûres
-2 gros oignons
-3 tomates moyennes
-2 cuillères à soupe d'huile
-200 g de coulis de tomates

-4 grosses carottes
-2 gros poivrons (1 rouge et 1 vert)
-Gingembre en poudre
-4 épices
-1 bouquet garni
-Sel, poivre, paprika

préparation

- Nettoyer le poulet et le découper en morceaux. Cuire le poulet pendant 10 minutes dans un grand volume d'eau avec du sel et du poivre. Une fois cuits, faites dorner les morceaux à la friteuse ou la poêle sur toutes les faces.
- Éplucher 6 des 8 plantains. Les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en petits cubes épais dans le sens de la largeur. Sale légèrement et faire frire dans une friteuse jusqu'à ce qu'ils soient bien bruns. Réserver.
- Émincer les oignons. Préparer les légumes. Éplucher les carottes et les couper en diagonales pour obtenir des morceaux épais et esthétiques. Réserver.
- Laver, évider et couper les poivrons en quartiers épais. Réserver. Laver et détailler les tomates en tous petits morceaux. Réserver.
- Dans une grande casserole, faire sauter les oignons dans l'huile chaude. Dès qu'ils sont translucides, incorporer les autres légumes et les tomates.
- Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Incorporer ensuite le coulis de tomates, le bouquet garni et toutes les autres épices.
- Couvrir et laisser cuire 10 à 15 minutes (fonction du degré d'acidité de la tomate).
- Ajouter les morceaux de poulet. Bien les mélanger à la sauce aux légumes.
- Incorporer enfin les cubes de plantains frits. Mélanger délicatement pour ne pas les émietter (2 minutes), puis éteindre le feu.



@YUMMYFROMABROAD

