

# MAFE



## *Ingrédients :*

- 100 g de courge coupée en dés
- 100 g de carottes découpées en cubes
- 1 patate douce
- 1 poivron vert
- 1 oignon de taille moyenne
- 2 gousses d'ail
- 250 mL d'eau
- 125 g de beurre de cacahuètes
- 1 c à s d'huile d'olive
- 4 filets de poulet
- 2 piments rouges
- Sel



## *Recette :*

1. Découpez tous les légumes (carottes, courge, patate douce) en cube. Emincez l'oignon et hachez les gousses d'ail. Découpez le poivron en morceaux ; épépinez et hachez le piment rouge.

2. Dans une grande casserole, faites dorer les oignons dans une cuiller à soupe d'huile d'olive. Puis ajoutez l'ail et le piment rouge. Puis ajoutez les filets de poulet pour les faire dorer à leur tour.

3. Pendant ce temps-là, dans un mixer-blender, ajoutez 125 g de beurre de cacahuètes et 500 mL d'eau (froide ou chaude). Mixez.

4. Environ 10 minutes plus tard, ajoutez la mixture au beurre de cacahuètes dans la casserole. Laissez sur le feu pendant 10 minutes et salez.

5. Ajoutez les morceaux de légumes. 10 minutes plus tard, vous ajouterez le poivron vert et laissez cuire encore 20 minutes de plus.

