

Poulet Mafé

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet entier découpé ou 4 cuisses
4 tomates coupées en petits dés
1 cuillère à soupe de double concentré de tomates
1 oignon
2 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
½ cuillerée à café de curcuma
1 pincée de cumin
2 petits piments oiseaux
300 ml de bouillon de volaille
1 feuille de laurier
2 ou 3 patates douces
200 g de beurre de cacahuètes non sucré
Sel, poivre

Mettre l'huile à chauffer dans une cocotte et faire dorer les morceaux de poulet de tous les côtés. Le réserver dans une assiette.

Dans la cocotte, ajouter l'ail et l'oignon hachés très finement. Bien mélanger pour récupérer tous les sucs du poulet. Laisser dorer puis ajouter les tomates, le double concentré de tomates, les épices et les piments justes écrasés. Epépiner les piments si vous ne voulez pas que le plat soit trop piquant.

Verser le bouillon de volaille et ajouter le laurier. Laisser mijoter sur feu doux 5 min puis remettre le poulet dans la cocotte. Couvrir et laisser cuire 1 heure jusqu'à ce que la viande se détache de l'os. Retirer alors le poulet et le réserver.

Ajouter les patates douces épluchées et coupées en morceaux. Laisser cuire 20 mn environ en surveillant la cuisson pour qu'elles ne tombent pas en purée.

Ajouter le beurre de cacahuètes, bien mélanger et laisser la sauce épaissir un peu.

Lorsque les patates douces sont cuites, remettre le poulet dans la sauce et le réchauffer quelques minutes.

Servir avec du riz nature.