

VOLAILLE

Poulet aux arachides

4 personnes

Préparation : 35mn

Cuisson : 1h05

Pays : Gabon, Congo

INGRÉDIENTS

2 oignons,

$\frac{1}{2}$ litre d'eau,

$\frac{1}{2}$ citron

2 tomates

3 cuillérées d'huile,

300 g de pâte d'arachide, (à remplacer au besoin par de la purée de cacahuète nature, dans les magasins bio)

Sel, piment

1 petit verre de vinaigre

3 gousses d'ail

1 cube de bouillon de volaille

Poivre noir , laurier, sel



Préparer le poulet en le rinçant dans 2 litres d'eau mélangé au vinaigre, puis le découper en morceaux.

Mettre le poulet dans une cocotte avec l'eau, le citron, un oignon pilé, l'ail écrasé, le laurier, 1 pincée de poivre, 1 cube de bouillon de volaille, et le sel.

Porter à ébullition et laisser cuire 45mn à feux moyen.

Égoutter les morceaux de poulet, éplucher et vider les tomates, les piler avec le piment et l'autre oignon.

Diluez ensuite 300 g de pâte d'arachide dans 50 cl du bouillon de poule, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Faire chauffer l'huile dans la cocotte, y faire dorer le poulet bien égoutté, ajouter alors les légumes pilés, ainsi que la pâte d'arachide diluée à l'eau, salez et poivrez à votre goût, puis versez progressivement un verre d'eau.

Laisser cuire environ 20mn à couvert, en arrosant le couvercle avec un peu d'eau pour éviter que la préparation attache.

Servir avec du riz de préférence