

POULET YASSA

PAR DJEINABA

NIVEAU DE DIFFICULTE



DUREE DE PREPARATION ET
DE CUISSON

45 minutes de préparation

45 minutes de cuisson

COÛT POUR 1 PERSONNE

2,50 €

INGREDIENTS POUR 6 PERS.

BIENVENUE AU SENEGAL !

Poulet Yassa :

- 1 poulet pour 6 personnes
- 750 gr d'oignons
- 2 bouillons cubes
- 2 citrons verts
- poivre et sel
- vinaigre
- moutarde forte
- huile
- piment en poudre selon le goût

Riz aux carottes :

- 500 gr de riz
- 4 carottes

SENEGAL



ETAPES DE FABRICATION

Réaliser le poulet Yassa :

Nettoyer et couper le poulet en 6 morceaux.
Saupoudrer le poulet avec une moitié de bouillon cube et du poivre et du piment en poudre.
Ajouter une bonne cuillère à soupe de vinaigre et mélanger.

Couper finement les oignons en julienne.
Dans un grand saladier, mélanger à la main une cuillère à café de poivre, le reste de bouillon cube, la moutarde, 2 cuillères à soupe de vinaigre et les oignons en julienne.

Verser 8 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse.
Faire revenir les morceaux de poulet de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Retirer les morceaux de poulet puis retirer la moitié de l'huile de la sauteuse.

Dans ce qu'il reste d'huile, mettre la marinade d'oignons et laissez mijoter une demi-heure en remuant et en ajoutant de temps en temps un peu d'eau.
Ajouter du sel, le jus des deux citrons verts et deux cuillères à soupe de vinaigre dans les oignons en fin de cuisson.

Pendant ce temps, passez au four vos morceaux de poulet pendant 10 à 15 minutes à 220°C.

Réaliser le riz aux carottes :

Eplucher et couper les carottes en petits dés.
Laver le riz et le cuire 10 minutes dans de l'eau salée.
Ajouter les carottes au riz en train de cuire.
Cuire quelques minutes de plus jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Disposer le riz égoutté sur un grand plat en forme de couronne.

Disposer le poulet au centre et versez les oignons et la sauce dessus. Bon appétit !