Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Colombo de poulet fermier.

Ingrédients

4 cuisses de poulet fermier , 2 carottes, 1 courgette, 1 aubergine, 1 oignon, 1 grosse pomme de terre , 1 bouquet garni, 2 gousses d'ail, 1 piment antillais, 1 cube de bouillon de poulet, de l'eau (pour recouvrir à hauteur les ingrédients dans votre cocotte), 3 c à s de poudre de Colombo, sel fin, poivre du moulin, 1 citron vert, 1 baguette pour faire trempette dans la sauce, , Pour la marinade du poulet:, 3 c à s de vinaigre de vin, 3 c à s d'huile d'arachide, 2 gousses d'ail, 1 c à c de cumin, 1 c à c de poivre noir moulu, 1 c à c de thym effeuillé , 1/2 c à c de sel, 1cm de gingembre râpé, 3 c à s de sauce soja, , Patates douces rôties: , 2 patates douces, sel fin , poivre du moulin, papier d'aluminium ,

Préparation

Commencer par faire mariner les cuisses de poulet dans le mélange des ingrédients pour la marinade. Réservez à température ambiante.
Pendant ce temps hachez l'ail et l'oignon. Coupez ensuite les légumes en gros cubes.
Dans une cocotte , faite chauffez l'huile. Lorsqu'elle est chaude faite-y revenir vos cuisses de poulet 5 min sans les colorer. Salez et poivrez.
Ajoutez maintenant les légumes , le mélange ail, oignon ,le piment en entier , le bouquet garni et recouvrez à hauteur d'eau. Ajoutez maintenant votre cube de bouillon de poule ainsi que votre poudre de Colombo . Mélangez le tout correctement. Laissez mijoter 40 minutes.
Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement avec du sel et poivre si nécessaire et le jus du citron vert. Celui-ci vous apportera fraîcheur au plat.
Pour les patates douces.
Préchauffez le four à 180°.
Salez et poivrez vos patates douces et emballez-les une par une dans une feuille de papier alluminium . Enfournez 1h. Au moment de servir, coupez vos patates douces en deux .
Le Colombo s'accompagne de riz long grain, de patates douces, de pain ou encore d'un bon gratin de christophines . Dans ma recette j'ai préféré l'accompagner de patates douces et d'un peu de pain.

Notes :