

Les petits plats

Le Mafé de Poulet

Le mafé est un plat originaire du Mali à base de riz blanc avec une sauce onctueuse à la pâte d'arachide auquel on peut ajouter une viande et des légumes.

Pour 10 personnes :

2,5 kg de filet de poulet
80 g de beurre de cacahuètes (+ ou - selon les goûts)
5 tomates
2 grosses patates douces
3 carottes
3 oignons
70 g de concentré de tomates
Un cube de bouillon de volaille
Des cacahuètes grillées (A doser selon vos goûts)
Sel, poivre

Préparation :

Épluchez et lavez vos patates douces et vos carottes.
Coupez les carottes en rondelles et les patates douces en petits dés.
Plongez vos légumes dans une casserole d'eau bouillante avec le cube de bouillon de volaille.
Émincez vos oignons et coupez votre viande en petits morceaux.
Dans une grande cocotte, faites sautez vos oignons et votre viande. Salez, poivrez.
Lorsque les oignons sont bien dorés, réduisez le feu et couvrez quelques minutes.
Ajoutez ensuite les tomates coupées en morceaux et le concentré de tomates.
Lorsque vos carottes et patates douces sont cuites, ajoutez les à la viande. (gardez le bouillon)
Laissez mijoter de nouveau quelques minutes.
Diluez votre beurre de cacahuète avec un peu de bouillon et incorporez le dans la cocotte.
Remuez bien, vous pouvez à ce moment là ajoutez un peu de bouillon pour obtenir une sauce plus onctueuse. Goûtez votre sauce et aissaisonnez selon vos goûts.
Si vous avez envie d'une petite touche en plus de cacahuètes dans cette recette, ajoutez une ou deux poignées de cacahuètes grillées.
Laissez mijoter tranquillement...
Dégustez Chaud avec du riz...

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter à l'adresse suivante :

deliceyeux@gmail.com

Délicieusement, Marine.

<http://deliceyeux.over-blog.com>

Delice-Yeux©