

# Poulet Massalé

---

1 poulet de 1,2 kg  
1 oignon  
5 CS de fromage blanc  
3 CS d'épices massalé  
1 CC de gingembre  
1 CC 4 épices  
1 CC de cumin  
1 CC d'ail en granule ou 1 gousse d'ail écrasée  
3 CC de concentré de tomates  
1/2 cube bouillon de volaille  
1 CS de jus de citron vert

## La veille :

Préparer votre poulet et sa marinade : Découper le poulet en plusieurs morceaux, dans un saladier mélanger : fromage blanc+citron+épices massalé. Enrober le poulet de cette pâte et laisser mariner toute une nuit au frais.

## Le lendemain

Dans une cocotte faites revenir les oignons, ajouter ensuite les morceaux de poulet et les faire dorer.

Dans le plat qui a servi à la marinade, mélanger les épices restantes, le concentré de tomate, le 1/2 cube de bouillon, et 25 cl d'eau tiède, remuer et ajouter l'ail, sel et poivre si nécessaire.

Ajouter ce mélange sur le poulet et faites mijoter pendant 30 à 40 mn. Déguster aussitôt servi avec un riz blanc basmati.

