

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.

