AROMATA COCINA

Le poulet mafé



Préparation: 20 mins
Cuisson: 50 mins

Ingrédients (pour 4 personnes) :

750 g de poulet (agneau, mouton ou boeuf)
25 cl de beurre de cacahuétes non sucré
pâte d'arachides (selon le goût souhaité)
2 à 4 tomates découpées en dés
au choix, un ou plusieurs de ces légumes découpés en petits morceaux : chou, carotte, aubergine, pomme de terre
1 à 2 oignons finement hachés
quelques c. à soupe d'huile d'arachide pour faire sauter la viande et les oignons
2 c. à soupe de concentré de tomates
sel, poivre
1 piment frais
1 à 2 verres d'eau ou de bouillon

Préparation de la recette:

1.

Pour entamer cette recette de mafé de poulet de Maimouna, faites sauter la viande et les oignons dans une sauteuse ou une grande poêle.

2.
Lorsque les oignons sont bien dorés mais pas caramélisez, réduisez le feu et couvrez pendant quelques minutes.

3.
Ajoutez tous les autres ingrédients sauf la pâte d'arachides et l'eau.

4.
Couvrez et laissez mijoter pendant encore 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. N'hésitez pas à mélanger de temps en temps.

5.
On peut ajouter de l'eau si nécessaire.

6.
Réduisez le feu et ajoutez le beurre de cacahuètes.

7.
Remuez bien pour répartir la pâte d'arachides dans l'ensemble de la préparation.

8.
Ajoutez de l'eau jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. On peut, à la place de l'eau, utiliser un bouillon préparé par exemple avec un cube maggi.

9.
Laissez mijoter quelques minutes.

NOTE : LE MAFÉ DE POULET PEUT ÊTRE RÉALISÉ AVEC D'AUTRES VIANDES DE VOTRE CHOIX POUR VARIER LES PLAISIRS.