

poulet_sauté_aux-épices

Ingrédients

- 1 poulet (canard ou oie)
- sel,
- oignons
- huile
- tomates
- poivrons
- ½ càcafé de curcuma
- 1 càcafé de baie rose
- 1 càcafé de poivre sauvage
- 1 une pincée de moudre muscade

Préparation

Couper le poulet en morceaux
Couper les poivrons en tranches
Couper les oignons en tranches
Couper les tomates en tranches

Au pilon, mette en poudre :

- ½ càcafé de baie rose
- ½ càcafé de poivre sauvage

POULET

- 1 – Dans une poêle faire dorer les morceaux de poulet dans 1/2 càsoupe d'huile. Réserver
- 2 – Dans une marmite, mettre 1 càsoupe d'huile
- 3 - Faire revenir les oignons,
- 4 - Rajouter tomates, poivrons,
- 5 - Rajouter curcuma, muscade, contenu du pilon
- 6 – bien mélanger et rajouter les morceaux de poulet
- 7 – laisser cuire 30 à 40 minutes

SERVICE TABLE

Dans un saladier

- 1 – déposer les morceaux
- 2 – rajouter ciboulette, oignons frais
- 3 – servir avec du riz

Nota : Pour les amateurs de sensations fortes, servir à côté dans deux petits ramequins : sauce piment « rond de majunga » et sauce achards (mélange de piments rouge, citrons verts, sel).



ENJOY!