

Poulet Chakalaka mijoté aux légumes

Poulet Chakalaka : un plat chaleureux qui réveille les papilles dès la première poêle.

Ici, des morceaux de poulet sont rapidement saisis pour garder du moelleux, puis mijotés avec oignon, ail, tomates et poivron jusqu'à obtenir une sauce charnue, légèrement épicée et parfumée. L'Assemblage Chakalaka apporte une belle rondeur tomate-oignon-poivron, relevée par le cumin, le piment et des notes de cannelle et cardamome qui prolongent la dégustation. La texture est riche et réconfortante, parfaite pour un dîner en famille ou un repas convivial entre amis. Servez avec du riz vapeur ou des pommes de terre rôties pour absorber la sauce et profiter pleinement des arômes.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 600 g de morceaux de poulet (cuisses désossées ou blancs en morceaux)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon émincé
- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 tomates mûres coupées en dés ou 400 g de tomates concassées
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en lanières
- 1 cuillère à café d'Assemblage Chakalaka (voir dosage ci-dessous)
- 150 ml d'eau ou de bouillon léger
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (option)
- Sel et poivre noir du moulin
- Une poignée de coriandre ou de persil plat ciselé pour servir
- Riz nature ou pommes de terre rôties pour l'accompagnement

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage Chakalaka



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez les ingrédients: émincez l'oignon, écrasez l'ail, coupez tomates et poivron, et séchez légèrement les morceaux de poulet.

Dans une grande poêle, chauffez l'huile à feu vif. Salez légèrement le poulet et faites-le dorer 3 à 4 minutes par face jusqu'à une belle coloration. Réservez sur une assiette.

Baissez le feu à moyen. Dans la même poêle, ajoutez l'oignon et faites-le revenir 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajoutez l'ail et le poivron, faites sauter 2 à 3 minutes, puis incorporez les tomates. Laissez compoter 4 à 5 minutes en remuant.

Saupoudrez l'Assemblage Chakalaka sur les légumes et mélangez pour le faire torréfier une minute; cela libère les arômes sans brûler les épices.

Remettez le poulet dans la poêle, ajoutez l'eau ou le bouillon, couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux jusqu'à ce que le poulet soit tendre et la sauce réduite.

Rectifiez l'assaisonnement avec sel, poivre et le jus de citron si utilisé. Retirez le couvercle 5 minutes avant la fin pour concentrer la sauce si nécessaire.

Parsemez de coriandre ou persil ciselé et servez immédiatement sur un lit de riz vapeur ou avec des pommes de terre rôties pour absorber la sauce.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour plus de profondeur, faites revenir l'épice 30-60 secondes dans l'huile avant d'ajouter les tomates. Pour un poulet plus fondant, prolongez le mijotage 10 minutes à feu très doux.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit