

RECETTE : POULET AU PILAO

PAYS : Mayotte et Comores



POUR 4 PERSONNES

FACILE

TEMPS DE PREPARATION : 20 mn

BON MARCHÉ

TEMPS DE CUISSON : 50 mn

INGREDIENTS :

un poulet d'1kg ou 4 blancs de poulet ou 4 cuisses de poulet

3 oignons, 3 tomates, 3 gousses d'ail,

des épices : 2 cuillères à café de cumin en poudre, 1 cuillerée à café de curcuma, 2 pincées de cannelle en poudre, 1 cuillère à café de poivre moulu, 2 doses de safran

un piment (facultatif...si vous aimez pimenté)

250 g de riz,

3 cuillères à soupe d'huile

50 cl d'eau

sel

PREPARATION :

Peler l'ail et l'écraser. Mélanger l'ail avec les épices, le sel et le poivre. Diviser le mélange en 2.

Couper le poulet en petits morceaux. Mélanger les morceaux de poulet avec les épices. Laisser reposer 15 mn.

Faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver.

Eplucher les oignons et les émincer. Peler les tomates et les couper en petits morceaux. Faire dorer les oignons et les tomates avec le reste des épices . Couvrir et laisser cuire 10mn .

Ajouter le riz à la sauce et mélanger.

Ajouter les morceaux de poulet et mélanger. Laisser cuire 10 mn.

Verser 50 cl d'eau chaude sur le riz.

Laisser cuire à feu doux pendant 30 mn : le riz doit absorber toute l'eau.