

Poulet sauté aux cacahouètes



Ce mélange de saveurs et d'épices tropicales réglera les papilles gustatives qui souhaitent casser la routine. A déguster avec un vin blanc fruité...

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de poulet
- 4 bananes plantain (« plátano macho »)
- 50 grammes de cacahouètes nature
- 2 oignons rouges
- 20 cl de coulis de tomate
- 1/2 cuiller à café de piment (« chile piquín »)
- 1/2 cuiller à café de cannelle
- 40 grammes de beurre
- 4 cuillers à soupe d'huile végétale

Préparation

1. Faire revenir les morceaux de poulet dans de l'huile végétale, puis ajouter l'oignon pelé et haché.
2. Ajouter le coulis de tomate, les épices et rectifier l'assaisonnement.
3. Faire cuire sur feu moyen pendant 35 minutes, afin que la sauce devienne épaisse et nappe les morceaux de poulet. Au besoin, rajouter du bouillon de volaille ou un peu d'eau.
4. Faire revenir pendant ce temps les bananes coupées en fines lamelles avec le beurre (environ 10 minutes). Réserver.
5. Faire griller les cacahouètes à sec. Réserver.
6. Au moment de servir, disposer le poulet et les bananes dans un plat et parsemer de cacahouètes.
7. Accompagner de riz blanc ou de couscous nature.

Bon appétit!