

Colombo de poulet

Plats de résistance

Posté par: franck

Publiée le : 14/11/2005 13:30:00

- 4 Cuisses de poulets
- 1 Sachet de poudre de colombo
- 1 Citron vert
- 1 Oignon.
- du sel, du poivre.
- 2 Cosses de piment oiseau.
- 4 Grosses pommes de terre
- 1 Courgette



Pour la préparation, prendre le sachet de poudre de Colombo et versez deux cuillères à soupe dans un bol. Et une cuillère à soupe de la poudre qui servira à enduire le poulet.

Versez dans le bol, de l'eau chaude en touillant comme du chocolat, et laissez reposer au moins 2 heures, (*une nuit c'est bien, ou le matin pour le soir c'est bien aussi*).

Badigeonnez le poulet d'huile d'olive puis versez la poudre de Colombo sur le poulet, du gros sel, mettre de l'ail \AA cras \AA et laissez mariner pendant une nuit dans un plat creux.

Faire rissoler le poulet dans une sauteuse ou un Wok avec un fond d'huile d'olive, en mettant les cuisses de poulet c \AA t \AA peau en premier.

Faire dorer, les cuisses pour obtenir une belle couleur brune.

Ou encore, vous pouvez pr \AA cuire le poulet au four.

Versez de l'huile d'olive dans la sauteuse (si vous avez choisi le four), puis faire blanchir l'oignon \AA minc \AA . Mettre le contenu du bol dans la sauteuse puis les pommes de terre coup \AA es en morceaux, et les courgettes \AA galement coup \AA es en morceaux. Rajouter le poulet. Coupez le citron vert en tranches et enlevez le zeste avec un couteau, puis coupez les tranches de citron en 2 ou 4 et les mettre avec le poulet. Vous pouvez rajouter des herbes de Provence si vous le souhaitez. Cassez les cosses de piments oiseau, et r \AA cup \AA rez les graines pour les mettre dans la sauteuse **ATTENTION**, *go \AA tez la sauce avant, car le Colombo peut \AA tre d \AA j \AA \AA pic \AA !!! (Dans ce cas ne pas y rajouter le piment oiseau)*. Saler et poivrer \AA souhait.

Laisser mijoter 30 \AA 40mn en recouvrant le tout, puis laisser r \AA duire la sauce en h \AA 'tant le couvercle.

C'est tout.

On peut remplacer le poulet par du porc, ou du poisson et/ou, les pommes de terre et les courgettes par du riz.

Bon app \AA tit!