

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 $\text{\textcircled{c}}$ et laisser 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 $\text{\textcircled{c}}$ peau en premier.

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

Ou encore, vous pouvez $\text{\textcircled{c}}$ 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 $\text{\textcircled{c}}$ mince. Mettre le contenu du bol dans la sauteuse puis les pommes de terre coupées en morceaux, et les courgettes $\text{\textcircled{c}}$ galement coupées 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 $\text{\textcircled{c}}$ cuprez les graines pour les mettre dans la sauteuse **ATTENTION**, *goitez la sauce avant, car le Colombo peut $\text{\textcircled{c}}$ tre d' $\text{\textcircled{c}}$ pic!!!* (Dans ce cas ne pas y rajouter le piment oiseau). Saler et poivrer $\text{\textcircled{c}}$ souhait.

Laisser mijoter 30 $\text{\textcircled{c}}$ 40mn en recouvrant le tout, puis laisser $\text{\textcircled{c}}$ duire la sauce en hantant 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 $\text{\textcircled{c}}$ tit!