

Colombo inoulesque aux bananes plantain et patates douces



Temps de préparation: 20 mn

Temps de cuisson: 25 + 30 mn

Ingrédients pour 4 à 5 personnes:

- 1 poulet fermier ou 4 ou 5 cuisses de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 50 cl d'eau
- 200 ml de lait de coco
- 2 ou 3 cuillères à soupe de poudre de colombo
- 1/2 piment oiseau frais
- 1 cuillère à soupe de farine
- 3 gousses d'ail en chemise
- 2 oignons (je n'en mets pas car tout le monde n'apprécie pas à la maison)
- 2 bananes plantain
- 2 patates douces moyennes
- Sel, poivre

Recette:

1. Découper le poulet en morceaux au niveau des articulations, enlever éventuellement un peu de peau (je le fais car je trouve que cela apporte du "gras" inutile).
2. Peler et émincer les oignons. Emincer le demi-piment. Peler et couper en rondelles de 2 cm de largeur les bananes plantain. Peler, laver et détailler en gros cubes les patates douces.
3. Dans une sauteuse à fond antiadhésif, verser une cuillère à soupe d'huile et faire revenir le poulet et les oignons quelques minutes pour qu'ils commencent à dorer. Verser la farine en pluie et bien mélanger.
4. Ajouter l'eau, le lait de coco, le piment, la poudre de colombo diluée dans un peu d'eau et l'ail en chemise.
5. Bien mélanger et laisser mijoter sur feu doux et en couvrant pendant 20 minutes.
6. Ajouter les légumes, saler, poivrer, mélanger et laisser mijoter de nouveau à couvert et sur feu doux pendant 30 minutes de plus.
7. Déguster bien chaud accompagné de riz blanc ou de galettes de quinoa. Le colombo est meilleur préparé la veille et réchauffé le jour du repas.

