

POULET à LA MOAMBÉ



Véritable symbole de la gastronomie congolaise ??, le poulet Moambe ? est bien plus qu'un simple plat : c'est une invitation au voyage culinaire à travers l'Afrique centrale ?. Ce met traditionnel se distingue par sa sauce onctueuse et parfumée, préparée à base de pâte de noix de palme ?, ingrédient typique et incontournable des cuisines du bassin du Congo.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
 - **Temps de cuisson:** 30 mins
 - **Portions:** 3
-

Ingredients

- 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé en quatre (ou morceaux de poulet)
- 6 cuillères à soupe (88ml) d'huile de palme rouge biologique
- 2 oignons moyens, coupés en dés
- 3 gousses d'ail pressées
- Boîte de 170 g de concentré de tomates
- 14,5oz (411g) boîte de tomates en dés
- 5 cm de racine de gingembre frais râpée
- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 tasse (237ml) d'eau

- sel selon le goût (environ 1 cuillère à café)
 - ½ tasse (125g) de beurre de cacahuète naturel
-

Préparation

Etape 1

Bien sécher les morceaux de poulet avec du papier absorbant

Etape 2

Faire chauffer le faitout avec l'huile de palme à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit brillante, presque fumante. Saisir le poulet par lots jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 à 5 minutes par côté, le retirer et le mettre de côté

Etape 3

Ajoutez l'ail en remuant constamment et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 30 secondes.

Etape 4

Ajouter la pâte de tomates, en continuant de remuer, jusqu'à ce que la pâte devienne légèrement plus foncée, environ 3 minutes. Incorporer les tomates en dés, le gingembre, les flocons de piment rouge, l'eau et le sel. Remettre le poulet dans le faitout

Etape 5

Porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Etape 6

Prélever environ 1 à 2 tasses (250 à 500 ml) de sauce et mélanger soigneusement avec le beurre de cacahuète. Remettre le mélange dans le faitout et laisser mijoter à découvert pendant 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les morceaux de poulet atteignent une température de 165F (74C).

Etape 7

Servir avec du riz et du fufu ou des bananes plantains frites.