

POULET BOUCANÉ



Le poulet boucané est un plat très populaire d’Afrique de l’Ouest et des Caraïbes, notamment en Côte d’Ivoire, en Martinique, en Guadeloupe et dans certaines régions du Cameroun.

Infos

- **Temps de préparation:** 20 mins
- **Temps de cuisson:** 90 mins
- **Portions:** 4

Ingredients

- 1 poulet entier (ou découpé en morceaux)
- 2 oignons
- 4 gousses d’ail
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 2 citrons verts (pour le jus)
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe d’huile végétale (ou huile d’arachide)
- 1 cuillère à soupe de paprika ou de piment doux
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cube d’assaisonnement (facultatif)

- 1 cuillère à soupe de sauce soja (optionnelle, pour la couleur et le goût)
 - Un peu de piment frais (selon le goût)
 - Quelques feuilles de thym ou de persil frais
-

Préparation

Etape 1

La veille, préparez la marinade : ciselez finement la cive, puis pelez et hachez l'ail et l'oignon. Coupez le piment en deux, retirez-en les graines et hachez-le finement. Versez le tout dans un bol, ajoutez les feuilles de thym et le jus du citron vert pressé. Mélangez avec environ 5 cl d'eau, salez et poivrez. Entaillez légèrement les cuisses de poulet, déposez-les dans un plat, nappez-les de la marinade et laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit.

Etape 2

Le lendemain, allumez le barbecue et assurez-vous qu'aucune flamme ne persiste.

Etape 3

Coupez les cannes à sucre en fins morceaux et disposez-les directement sur les braises. Placez ensuite la grille du barbecue au-dessus, puis déposez-y les cuisses de poulet. Gardez la marinade de côté et couvrez les cuisses à l'aide d'un couvercle. Laissez cuire environ 1 h 30, en les retournant régulièrement pour une cuisson uniforme.

Etape 4

Pendant ce temps, préparez la sauce chien : hachez finement le persil plat et les cives, puis pelez et émincez l'ail et l'oignon. Coupez le piment comme pour la marinade et réunissez tous les ingrédients dans un grand bol. Ajoutez le jus de citron vert pressé, l'huile de tournesol et un peu d'eau chaude (sans qu'elle soit bouillante). Salez, poivrez, mélangez bien, puis laissez reposer environ 30 minutes.

Etape 5

Servez le poulet boucané accompagné de la sauce chien et d'un peu de riz.