

Le Poulet Doro de Selam

Erythrée



Prix :	€	Bon marché
Temps :		1h30
Difficulté :		Facile

LES INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

- 6 pilons de poulet
- 3 gros oignons
- 1 tête d'ail
- 2 boîtes de morceaux de tomates
- 1 cuillère à soupe d'épices Bérébéré
- 500 gr de riz Basmati
- 3 carottes
- 1 poivron vert
- 4 pommes de terre
- 4 cuillères à soupe d'huile de maïs
- Du sel



LES ÉTAPES

- Emincez les oignons.
- Les mettre cuire avec un peu d'huile dans deux casseroles, une petite partie sera pour le riz.
- Quand les oignons sont cuits, ajoutez la cuillère à soupe d'épices Bérébéré pour la sauce avec un peu d'eau.
- Ajoutez directement les deux boîtes de morceaux de tomates.
- Dans la casserole pour le riz, ajoutez les pommes de terre, carottes et poivrons que vous avez préalablement découpés en petits morceaux.
- Faites cuire les deux casseroles à feu vif en mélangeant régulièrement.
- Pendant ce temps, lavez le riz et laissez le tremper dans l'eau une quinzaine de minutes.
- Incorporez-le ensuite au mélange de légumes, salez.
- Vérifiez durant la cuisson s'il faut ajouter de l'eau au mélange.
- Faites cuire les pilons de poulet dans la sauce à feu très doux.
- Ecrasez toutes les gousses d'ail et émincez-les.
- Ajoutez un peu de sel et d'eau à l'ail.
- Mélangez, émincez et coupez le tout jusqu'à obtenir une pâte.
- Ajoutez celle-ci à la sauce et remuez.
- Laissez mijoter quelques minutes et c'est prêt !

Bon appétit!

Retrouvez la vidéo de la recette sur la page Facebook @FedasilBovigny