

Mafé de poulet, version Cookeo



Pour 3 personnes :

3 pilons et 3 hauts de cuisse de poulet

4 CS de beurre de cacahuète

1 petite boîte de concentré de tomate

(ou 1 boîte de concassé de tomates)

1 CC de massalé + $\frac{1}{2}$ CC de gingembre en poudre

2 oignons jaunes + 2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de volaille

2 CS d'huile d'olive

Sel et poivre

50 à 60 cl d'eau

- Programmer le Cookeo en mode « Dorer » et verser l'huile dans la cuve.
- Quand l'huile commence à chauffer, y faire revenir le poulet, sur toutes ses faces. Une fois la viande bien dorée, ajouter les oignons ciselés et l'ail haché. Bien mélanger.
- Dans un bol, mélanger 30 cl d'eau, le beurre de cacahuète, le massalé et le gingembre. Bien fouetter, jusqu'à avoir une consistance homogène. Verser le tout dans la cuve et laisser mijoter, toujours en mode « Dorer », pendant 10 minutes.
- Dans le même bol, mélanger le concentré de tomates et le cube de bouillon émietté, avec 30 cl d'eau. Verser le tout dans la cuve et mélanger. *Si on utilise des tomates concassées, verser la boîte, directement dans la cuve, avec le cube de bouillon et mouiller avec 20 cl d'eau.*
- Laisser réduire la sauce, toujours en mode « Dorer », pendant 15 minutes supplémentaire.
- Ajuster l'assaisonnement (*sel et poivre*) au goût et passer en mode « Cuisson sous Pression » ou « Cuisson rapide » pour 5 minutes.
- Servir bien chaud, avec, idéalement, du riz...

SANDY
SUBS