

Poulet Yassa Sénégalais



Ingrédients : pour 4 personnes

- ✓ Escalopes de poulet (800 g)
- ✓ Oignons émincés finement (700 g)
- ✓ 4 gousses d'ail hachées
- ✓ 3 citrons pressés en jus
- ✓ 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ✓ 2 cuillères à soupe de moutarde forte
- ✓ 1 cube de bouillon de poulet
- ✓ Olives vertes dénoyautées et égouttées (150 g)
- ✓ Épices :
 - 1/2 cuillère à café de piment doux
 - sel
 - poivre du moulin



Préparation : 20 mn



Cuisson : 30 mn



Temps total : 3 h 50 (3h de marinade)

Préparation : Poulet Yassa Sénégalais

1 Couper les escalopes de poulet en fines lanières puis les disposer dans un plat creux. Parsemer au dessus l'ail haché et un demi oignon émincé. Recouvrir le tout de jus de citron puis du vinaigre balsamique. Saler, poivrer puis mélanger le tout dans le plat. Couvrir d'un film alimentaire et laisser mariner le tout au réfrigérateur pendant 3 heures au moins.

2 Faire chauffer l'huile d'arachide dans une grande casserole. Égoutter le poulet sans jeter la marinade que l'on va utiliser pour la cuisson. Le faire dorer sur feu vif, puis ramener à feu moyen avant d'ajouter la moutarde, le cube de bouillon et le piment doux en poudre. Bien remuer afin de dissoudre le cube et ajouter le reste des oignons et de la marinade avec un verre d'eau.

3 Ramener à feu doux et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que les oignons soient tendres, c'est-à-dire environ 20 minutes. Ajouter un peu d'eau au besoin si la sauce réduit trop. 5 minutes avant la fin de la cuisson, verser les olives vertes et ajuster l'assaisonnement.

Le Top finition



Servir avec du riz blanc nature. Normalement, on utilise des piments frais, alors n'hésitez pas à en mettre quelques uns, pas trop forts en garniture. Le vrai secret, c'est de mettre beaucoup d'oignons et de faire une sauce forte en moutarde.