

Poulet DG par Alexandre Bella Ola

Étapes et techniques

1. Mettre en place le poste de travail

- Épluchez les oignons, l'ail et le gingembre. Hachez-les grossièrement avec le persil. `
- Ajoutez les graines de djansan et de pépé.
- Mixez le tout jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
- Ajoutez 25 cl d'eau et mélanger.
- Épluchez les carottes, les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur, ainsi que le poireau.
- Coupez les poivrons en petits carrés.
- Concasser les tomates émondées
- Coupez l'extrémité des bananes. Incisez la peau dans le sens de la longueur avant de les éplucher.
- Coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur puis faites les frire. `

2. Cuisson

- Coupez les cuisses de poulet en deux et faites les revenir dans l'huile chaude dans une cocotte. À la fin de la cuisson, retirez toute l'huile. Réservez.
- Dans la cocotte, versez 1 demi-litre d'eau, ajoutez toutes les préparations, sauf les bananes.
- Saupoudrez de curry et de cubes de bouillon émiettés. Salez et poivrez. Porter à ébullition.
- Au bout de 10 min, ajoutez les bananes. Ajustez l'assaisonnement si besoin. Laisser mijoter pendant 15 min à feu moyen.
- Servez chaud