

## COLOMBO

### Recette de Ricardo

#### INGRÉDIENTS :

Mélange d'épices

2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de coriandre

2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de moutarde

2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de cumin

2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines d'anis (fenouil pour moi)

#### Colombo

•1 poulet d'environ 1,8 kg (4 lb) sans la peau, coupé en 8 morceaux ou

8 hauts de cuisses de poulet avec les os, sans la peau (personnellement j'ai utilisé des pilons )

•3 c. à soupe d'huile d'olive

•1 oignon rouge émincé ou autre

•6 Caïeux d'ail, pelés et coupés en deux

•5 ml (1 c. à thé) de piment fort séché (ou au goût) (doux pour moi)

•5 ml (1 c. à thé) de piment fort frais haché (ou au goût) (j'en avais pas)

•30 ml (2 c. à soupe) de colombo moulu (voir note)

•3 pommes de terre, pelées et coupées en quartiers

•1 patate douce, pelée et coupée en cubes (carotte pour moi)

•1 courgette, coupée en cubes (mince, j'ai oublié, mais rassurez-vous cela ne gâche pas la recette:)

•2 oignons verts, hachés

•1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco

•1 lime, le jus seulement

•Sel et poivre

#### PRÉPARATION

Mélange d'épices

1. Dans un mortier, concasser grossièrement les épices. Réservez.

Colombo

2. Dans une grande cocotte ou une grande casserole dorez le poulet dans l'huile de chaque côté avec le mélange d'épices. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.

3. Dans la même casserole, dorez les oignons émincés et l'ail avec le piment et le colombo. Ajoutez de l'huile au besoin. Remettez le poulet dans la casserole. Ajoutez les légumes, le lait de coco et le jus de lime. Salez et poivrez.

4. Couvrir et laissez mijoter environ 45 minutes en remuant à quelques reprises. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os. Rectifiez l'assaisonnement.

5. Délicieux avec du riz vapeur.

- J'ai sorti les pilons avant la fin de cuisson car ils cuisent très vite (j'aime pas quand la viande tombe en miettes) et j'ai laissé mijoter la sauce avec les légumes pour qu'ils soient à point, ensuite j'ai rajouté les pilons pour les réchauffer dans la sauce durant 10 mn à feu doux.

■ On trouve le colombo en épicerie, mais on peut aussi le préparer chez soi : 20 ml (4 c. à thé) de poudre de cari + 5 ml (1 c. à thé) de graines de moutarde moulues + 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché + 2,5 ml (½ c. à thé) de graines d'anis moulues (ou de fenouil) + 2,5 ml (½ c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu.