

Poulet sauce à l'arachide je me suis inspirée de plusieurs recettes :)

La sauce d'arachide est également connu sous le nom de Maffé Tiga ou Tiga Degae.

c'est une sauce bien connu au Sénégal, en Guinée, au Mali, en Côte d'ivoire et dans la plupart des pays africains. La recette varie d'un pays à l'autre, certains le prépare avec du bœuf, d'autres avec du poisson ou de poulet, mais le résultat est toujours très agréable.

1 poulet fermier coupé en morceaux

- 3 cuillères à soupe de pâte d'arachide ou + si vous voulez une sauce plus épaisse
- de l'huile d'arachide ou autre
- 5 tomates fraîches émondées ou 1 boîte de tomates concassées 400 gr
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 oignons émincés
- 2 caïeux d'ail
- 1 c à c de piment
- du poivre noir
- 2 cubes de bouillon de poule ou de légumes
- de l'eau .
- *Vous pouvez ajoutez des légumes de votre choix: pommes de terre, des carottes, du potiron, navets, patates douces..... j'ai opté pour des carottes.*
- comme il me restait de la coriandre, j'ai haché quelques brins et je l'ai rajouté dans la sauce.

La veille j'ai préparé le poulet que j'ai fait mariner dans un saladier avec 2 c à s d'huile, du sel, du poivre et placer au frais.

Mettre 1 ou 2 c à s d'huile dans une poêle et faites bien dorer le poulet.

Lorsqu'il a une belle couleur, réservez les morceaux.

Dans une cocotte faites revenir les oignons (sans les dorer), puis ajoutez les tomates concassées, les carottes coupées en tronçons, le concentré de tomates et l'ail. Remuez et laissez mijoter 5 mn à feu doux.

Ajoutez vos morceaux de poulet, puis couvrez avec de l'eau et incorporez les cubes de bouillon, le piment et la coriandre. Laissez mijoter 20 mn. Remuez de temps en temps pour éviter que ça n'attache.

Ensuite diluez la pâte d'arachide avec de d'eau (je me suis servie d'un fouet électrique, c'est plus pratique) puis l'incorporez dans la sauce, Mélangez et laissez encore mijoter doucement 15 mn à 20 mn. Servir avec du riz, ou du foutou banane plantain.