

# Recette Traditionnelle : Colombo de Poulet Martiniquais

---

## Présentation

- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 45 minutes
- Nombre de personnes : 4 à 6 personnes
- Niveau : Facile

## Ingrédients

- 1 poulet fermier coupé en morceaux
- 3 cuillères à soupe de poudre à colombo
- 2 citrons verts (jus)
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 oignons émincés
- 2 pommes de terre coupées en dés
- 1 aubergine coupée en dés
- 1 branche de thym frais
- 2 feuilles de bois d'inde (ou laurier)
- Huile végétale, sel, poivre
- 1 piment antillais entier (optionnel)

## Étapes de préparation

- Faire mariner le poulet avec le jus de citron, l'ail, le sel, le poivre et une cuillère à soupe de poudre à colombo pendant au moins 1 heure.
- Dans une cocotte, faire revenir les oignons dans un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter les morceaux de poulet égouttés et les faire dorer sur toutes les faces.
- Saupoudrer le reste de poudre à colombo sur la viande et mélanger pour bien enrober les morceaux.
- Ajouter les légumes (pommes de terre et aubergine), le thym et les feuilles de bois d'inde.
- Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le piment entier (sans le percer pour éviter qu'il ne pique trop) et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes.
- Vérifier la cuisson des légumes et rectifier l'assaisonnement avant de servir.

## Conseils de dégustation

- Servir chaud accompagné de riz blanc créole.
- Pour une sauce plus onctueuse, vous pouvez ajouter un peu de lait de coco en fin de cuisson.
- Le colombo est souvent meilleur réchauffé le lendemain, car les épices ont le temps de bien infuser.