

Recette du Mafé au Poulet : Un délice onctueux au beurre de cacahuète

Ingrédients nécessaires

- 4 cuisses de poulet (ou 1 poulet entier coupé en morceaux)
- 200g de beurre de cacahuète (non sucré de préférence)
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail hachées
- 400g de purée de tomates
- 1 litre de bouillon de volaille
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 patate douce coupée en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre et piment (selon vos préférences)

Étapes de préparation

- Faites dorer les morceaux de poulet dans une grande marmite avec l'huile, puis retirez-les et réservez.
- Dans la même marmite, faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez la purée de tomates et laissez mijoter pendant 5 minutes à feu moyen.
- Incorporez le beurre de cacahuète et mélangez bien jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Versez le bouillon de volaille, remettez le poulet dans la marmite, puis ajoutez les carottes et la patate douce.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter que la sauce n'attache.
- La sauce est prête lorsqu'elle a épaissi et que les légumes sont tendres.
- Ajustez l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le piment avant de servir.

Conseils de dégustation

- Servez ce plat chaud, idéalement accompagné d'un riz blanc parfumé (riz thaï ou basmati).
- Pour varier les plaisirs, vous pouvez ajouter d'autres légumes comme des aubergines ou du chou en début de cuisson.
- Si la sauce devient trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau ou de bouillon chaud en fin de cuisson.

- Le Mafé est souvent meilleur réchauffé le lendemain, car les saveurs ont le temps de bien se mélanger.