

Atelier cuisine du 8 septembre 2014

« Poulet à la guinéenne » Un plat d'Afrique de l'ouest : Par Kaba Lansana



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 poulet entier
- 5 oignons
- 7 tomates
- 1 aubergine
- 1 tubercule de manioc
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel / poivre du moulin, laurier
- 1 piment à part (facultatif)
- 1 cube Maggi
- 250 gr de riz cassé
- 1 botte d'oignons verts
- Une salade



Préparation :

Laver les tomates, peler les aubergines et les couper en gros morceaux.

Couper les oignons en lamelles.

Mettez ensemble les tomates, aubergines et oignons (+ sel+ poivre) dans un mixer et mixer le tout.

Dans une casserole, faire rechauffer 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, y déposer les légumes mixés.

Ajouter le concentré de tomate dans un bol d'eau à ajouter à la casserole, le manioc, le laurier, le cube Maggi et rallonger avec de l'eau.

Nettoyer le poulet, le couper en gros morceaux.

Faire cuire à feu doux.

Faire bouillir de l'eau pour cuire le riz, cuire le riz.

Mettre le plat sur le côté et tenir au chaud.

Dans un plat, placer le riz, les légumes et le poulet au-dessus

Bon appétit !



Point diététique : le manioc



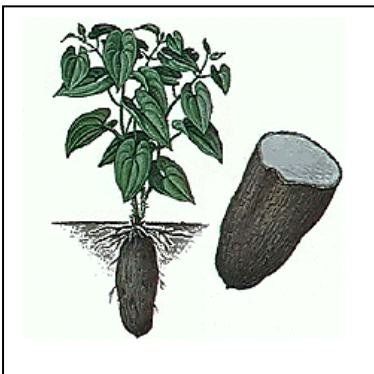
Manioc

- Originaire d'Amérique du Sud
- On mange aussi les feuilles (comme les épinards)
- Plus énergétiques que la pomme de terre (- glucide)
- Pauvre en lipide
- Riches en fibres
- En farine, comme une pomme de terre, en chips...



Chikwange

- Pain de manioc fermenté emballé dans une feuille de bananier
- Peu gustatif, très nourrissant
- Peu se conserver 20 jours après son emballage



Igname

- Tubercule d'une plante grimpante
- variétés : chair blanche, rosée, jaune, noirâtre
- Riches en glucide



Patate douce

- Riche en carotène
- Chair sucrée farineuse, jaune-orangé, rose ou violette
- Aucune parenté avec la pomme de terre