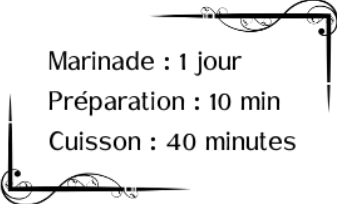


# Colombo de poulet



Marinade : 1 jour  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 40 minutes

## Pour 4 personnes :

- 1 poulet
- 1 pincée de fenugrec
- 1 pincée de graines de moutarde jaune
- 2 cc de cumin
- 3 petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 8 pommes de terre
- 6 carottes
- 1/2 blanc de poireau
- 3 cs rases de poudre de colombo

## Marinade :

- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 2 cs de poudre de colombo
- 4 cs de vinaigre de vin
- coriandre fraîche
- persil frais

## Préparation de la marinade

- Éplucher puis mixer l'ail et le gingembre
- Ajouter le persil et la coriandre, piler le tout
- Désosser le poulet, le mettre dans un sac de congélation
- Mélanger la poudre de colombo au vinaigre, ajouter la feuille de laurier
- Verser la marinade dans le sac, puis fermer en retirant le plus d'air possible
- Laisser prendre le goût au frigo jusqu'au lendemain

## Le jour j

- **Torréfier les graines à roussir** (d'abord le fenugrec puis ajouter la moutarde jaune, puis le cumin) SANS HUILE dans un sautoir, à feu fort, réserver
- Éplucher puis émincer les oignons, mixer puis piler l'ail et le gingembre
- Laver, éplucher et couper en gros cubes les pommes de terre et les carottes
- Laver, émincer le poireau très fin
- **Colorer le poulet** dans un peu d'huile, **réserver**
- **Faire revenir** les oignons et les carottes puis le poireau, ajouter la viande
- Diluer la poudre de colombo dans un peu d'eau, l'ajouter à la marinade
- Ajouter tout ce qui reste dans le sautoir : la marinade, les pommes de terre et la pâte ail-gingembre
- **Laisser cuire à couvert à feu doux** : le poulet 40 minutes, les cuisses 20 minutes. Quand le poulet est cuit, enlever le couvercle et monter le feu pour densifier la sauce.

