



FACILE - 4PERS.

COLOMBO DE POULET

PRÉP : 20 min - Cuisson : 45 min

1 poulet ou des cuisses
6 gousses d'ail
1 échalote
1 oignon
Persil
Thym
1 piment
2 cuil. à soupe de colombo
1 courgette
1 aubergine
3 pommes de terre
2 carottes
Huile
Vinaigre
Sel et poivre
Jus d'un citron

Découpez le poulet en 8 morceaux.

Lavez-les à l'eau vinaigrée, égouttez-les.

Puis assaisonnez-les avec le sel, le poivre et 4 gousses d'ail écrasées, le piment et l'échalote.

Arrosez d'un peu de vinaigre et laissez macérer 1 heure.

Dans une cocotte mettre un peu d'huile, 1 gousse d'ail écrasée, laissez blondir puis ajouter le poulet.

Faites revenir tourner le poulet sur toutes ses faces pour le faire dorer.

Arrosez de temps en temps avec le jus de la macération et un peu d'eau.

Lorsque le poulet est doré, mettez-y l'oignon émincé et les épices hachées sauf l'ail, remuez bien.

Ajoutez l'aubergine et la courgette préalablement lavées et coupées en morceaux ainsi que les pommes de terre et les carottes coupées en deux.

Versez un peu d'eau, laissez cuire 15 mn ajouter la poudre à colombo délayée dans un peu d'eau chaude (si vous ne voulez pas retrouver sous la dent les grains de la poudre).

Remuez bien et laissez mijoter 15 min.

5 mn avant la fin de la cuisson ajoutez le jus de citron ainsi que la dernière gousse d'ail écrasées, rectifier l'assaisonnement.