

Colombo de poulet (Martinique)

Ingrédients :

-Des épices à Colombo (Coriandre, curcuma, cumin, fenugrec, poivre, et girofle) à acheter tout prêt au rayon « épices »

-250 gr de riz cuit



-1 citron



-2 courgettes



-1 oignon



-du thym



-du laurier



-du sel



-de huile

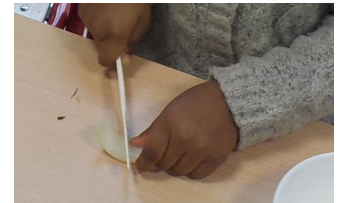


-1KG de poulet

Couper le poulet en cube de 2cm



Couper les courgettes et l'oignon en petits morceaux



Verser la moitié des épices sur la viande et mélanger.



Faire revenir les oignons dans un peu d'huile ,



puis ajouter la viande



Ajouter les courgettes, les feuilles de laurier et le thym .



Mélanger dans un bol le reste des épices avec 20 cl d'eau .



Verser le mélange sur le poulet et les légumes.



Verser le jus d'un citron.



Laisser mijoter 30 minutes



Verser le riz et laisser chauffer.



Bon appétit !

