

Mafé de poulet Recette Africaine (Congo)

Ingrédients :

- 1 poulet, nettoyé et coupé en morceaux
- 3 cuillères à soupe de pâte d'arachides
- 100ml d'huile d'arachide (ou autre végétale)
- 2 tomates fraîches écrasées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail
- piment (facultatif)
- poivre noir
- 2 cubes *Maggi* (aromate de poulet concentré)
- 1 l. d'eau
- légumes de votre choix:
6 pommes de terre,
6 carottes, potiron,...et riz



Préparation :

- Assaisonner le poulet avec un cube *Maggi*, du poivre, du sel, et le faire dorer dans l'huile chaude . Le retirer de la casserole, mettre de côté.
- Faire rissoler 10 min., dans la casserole, les tomates, l'ail et l'oignon émincés, le concentré de tomates, du poivre.



- Ajouter l'eau et la pâte d'arachides. Laisser mijoter 20 min.
- Replacer le poulet dans la sauce, ajouter un cube *maggi* et les légumes. Laisser cuire encore 20 min., ajouter sel et poivre si besoin.
- Servir avec du riz blanc.

