

# Poulet Mafé



NIVEAU :



## INGRÉDIENTS - 4 PERSONNES

- 4 cuisses de poulet
- 25cl de beurre de cacahuète
- 2 c. à soupe de pâte d'arachide
- 4 tomates
- 2 carottes coupées en dés
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 poivron vert coupé en dés
- 1 piment frais
- 2 verres de bouillon de légumes ou de volaille
- 2 feuilles de laurier, sel, poivre

## PRÉPARATION

Faites sauter le poulet dans une grande casserole, avec l'huile d'arachide. Lorsqu'ils sont dorés de tous les côtés, retirez-les du feu et réservez-les.

Ajoutez les oignons et l'ail dans la casserole et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoutez les tomates, le poivron, les carottes et le piment frais et faites-les revenir pendant 5 minutes.

Réduisez le feu, ajoutez le beurre de cacahuètes, la pâte d'arachides, le concentré de tomates, le concentré de tomates, les feuilles de laurier, le sel et le poivre. Remuez pour bien répartir la sauce, ajoutez le poulet et ajoutez du bouillon jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

Portez le tout à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes. Servez le poulet Mafé bien chaud, avec du riz c'est encore meilleur !

ET VOILÀ !

**BON APPÉTIT !**