

## Poulet Yassa

### Recette pour 6 personnes

- 1 gros poulet coupé en morceaux
- 12 oignons
- 6 citrons verts
- 4 tomates
- 2 carottes
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 6 gousses d'ail
- 4 bouillon cube
- un peu de piment en poudre
- de l'huile d'arachide
- sel et poivre.



■ *Originnaire de la Casamance, c'est devenu le plat national du Sénégal,*

A déguster avec du riz.

### Variation

Vous pouvez ajouter quelques olives.

■ Epluchez les gousses d'ail, et pilez-les avec un bouillon cube, du sel, du poivre, et un peu de poudre de piment.

■ Faites de petites incisions dans les morceaux de poulet avec la pointe d'un couteau pointu, et remplissez-les d'ail pilé. Epluchez et coupez les oignons en lamelles.

■ Disposez les morceaux de poulet dans un grand saladier, ajoutez le zeste des citrons et le jus, 6 cuillères à soupe d'huile, et les oignons coupés en lamelles. Laissez mariner pendant 2 heures.

■ Epluchez la carotte, et coupez-la en petits cubes

■ Egouttez le poulet et les oignons, et conservez la marinade. Dans une grande cocotte, faites revenir les morceaux de poulet, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez-les.

■ Baissez le feu, ajoutez un peu d'huile si besoin, et faites suer les oignons et la carotte. Une fois bien translucide, ajoutez les tomates, les morceaux de poulet, les bouillon cubes restant, la moutarde, et la marinade.

■ Laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes. Ajoutez un peu d'eau si besoin, pour avoir de la sauce.

## Conseils

Vous pouvez supprimer la peau du poulet pour que le plat soit moins gras.