POULET DG 2

4 personne(s)

Préparation : 40 min

Cuisson: 20 min

- 5 bananes plantains tranchées
- 1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens
 - 1 oignon, haché
 - 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement
 - 1 poivron vert, tranché
 - 1 cube de bouillon ou du Maggi Cube
 - 1 carotte, coupée en tranches
 - 1 tasse de haricots verts tranchés
 - 2 tomates fraîches, coupées en dés
 - 1 tasse de céleri, haché
 - Du poivre noir ou blanc
 - 1 cuillère à soupe feuilles de basilic
 - De l'huile pour la friture
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 1 tasse d'eau
 - En option: persil, poireaux

Préparation

- 1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains.
- 2. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 3. Retirer et réserver.
- 4. Sur le poulet, ajouter une bonne quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajoutez un peu de sel et mélanger bien.
- 5. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit.
- 6. Retirer et réserver.

- 7. Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile végétale.
- 8. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes. Ajouter les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- 9. Ajouter les céleris et le poivre noir. Ajouter les feuilles de basilic et le cube de bouillon.
- 10. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.
- 11. Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d'eau, retourner le poulet frit dans la marmite.
- 12. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût, replacer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
- 13. N'oublier pas de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.