

Colombo de poulet

- Poulet 4 morceaux (sans peau)
- Oignons 1
- Cives 1
- Ail 1 gousse
- Persil 1 brin
- Citron vert 1
- Piment végétarien 1
- Poudre à colombo + curcuma + sel + poivre

Faire mariner 12h

Faire torréfier dans l'huile, 1 cuillère de graines à roussir, débarrasser, les graines et faire revenir les morceaux de poulet (sans la marinade) .

Enlever le poulet et faire revenir la marinade, puis rajouter le poulet, ainsi que le jus de la marinade, remettre les graines à roussir, mettre un peu d'eau, couvrir, laisser cuire 10mn.

Ajouter 1 courgette, 1 p de terre, une ½ aubergine le tout coupé en morceaux. Laisser cuire 20mn.

En fin de cuisson ajouter le sera (jus d'un citron vert+1 gousse d'ail haché)

