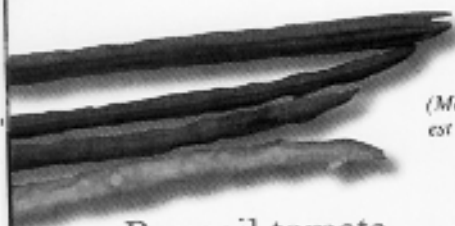


Cari poulet

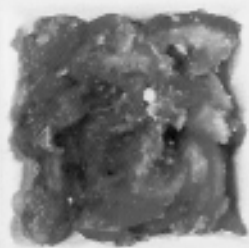
*1 beau poulet «péï» de 1,8 à 2 kg,
3 gros oignons, 3 tomates bien mûres,
2 branches de thym, 10 gousses d'ail,
1 petit morceau de gingembre,
1 cuil. à soupe rase de safran (curcuma),
8 grains de poivre noir,
3 cuil. à soupe d'huile, sel.*

Emincez les oignons, coupez les tomates en petits dés. Pilez ensemble l'ail, le poivre, le gingembre et le sel. Coupez le poulet en morceaux et faites-les dorer à feu vif. Ajoutez les oignons, les épices pilées, le thym, le safran et les tomates. Remuez doucement. Versez 2 verres d'eau et réduisez le feu. Couvrez la marmite et laissez cuire 35 à 40 mn en mélangeant de temps en temps. Le cari est prêt lorsque la sauce est onctueuse. Servez avec des grains (haricots rouges, pois du Cap), du riz et un rougail tomate.



*Le moroungue
(Moringa oleifera)
est souvent cuisiné
avec la morue.*

Rougail tomate



Hachez l'oignon
et les tomates.
Mélangez
l'ensemble.

*Ingrédients : 2 tomates,
4 petits piments,
1 oignon moyen, sel
(on peut améliorer avec
de la coriandre ou du
combava pilé).
Pilez le sel et les
piments.*

