

Cari poulet

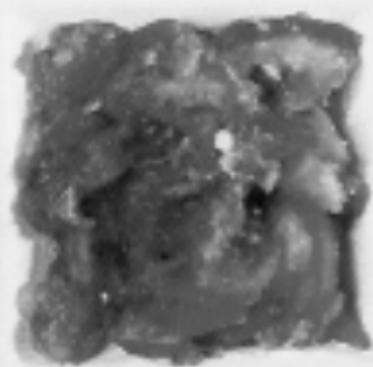
*1 beau poulet «péï» de 1,8 à 2 kg,
3 gros oignons, 3 tomates bien mûres,
2 branches de thym, 10 gousses d'ail,
1 petit morceau de gingembre,
1 cuil. à soupe rase de safran (curcuma),
8 grains de poivre noir,
3 cuil. à soupe d'huile, sel.*

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.*

