

# COLOMBO de POULET

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre de personnes : 6

Préparation 20 min / Cuisson 30 min / Attente 1 nuit

Difficulté : Très Facile

## INGRÉDIENTS

• 900 g de morceaux de poulet (ou bien 6 cuisses) • 4 pommes de terre • 500 g de carottes • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 4 càs de poudre de Colombo • 2 càs de graines de cumin • thym frais • 4 clous de girofle • 2 feuilles de laurier • quelques brins de persil • 1 citron vert • sel, poivre, huile d'olive

Marinade : • 2 gousses d'ail • sel, poivre • 2 càs de poudre de Colombo • 4 càs de vinaigre balsamique • 2 feuilles de laurier • 1 pincée de piment de Cayenne

## RÉALISATION

La veille, préparer la marinade : Dans un grand plat creux, mélanger les 2 gousses d'ail pelées, dégermées et écrasées, un peu de sel et de poivre, le vinaigre, la poudre de Colombo, les clous de girofle écrasés, les feuilles de laurier et une pincée de piment. Ajouter le poulet, bien mélanger pour l'enrober, filmer et réserver une nuit au frais.

Le lendemain, faire revenir à sec les graines de cumin dans une grande sauteuse (prévoir large, car il y aura viande et légumes), en remuant la poêle, pendant quelques secondes. Ajouter un peu d'huile d'olive, l'oignon émincé, les clous de girofle écrasés, le thym, le laurier, l'ail écrasé. Laisser revenir une à deux minutes, puis ajouter le poulet. Le faire dorer sur toutes les faces.

Saupoudrer avec 4 càs de Colombo, remuer, puis couvrir d'eau à hauteur.

Ajouter un peu de persil finement ciselé.

Couvrir et laisser cuire 15 minutes.

Peler carottes et pommes de terre, les couper en gros morceaux, et les ajouter dans la sauteuse. Couvrir et laisser cuire 20 minutes encore, les pommes de terre doivent être tendres.

La sauce va un peu épaissir. Une fois cuit, arroser d'un peu de jus de citron vert et servir.