

RECETTE



Bonjour Toiyifati Bourhone j'espère que tu va bien , aujourd'hui j'aimerais de présenté un plat d'originaire Sénégalais .Et j'espère que sa va te plaire.

Thiebou guinar « riz au poulet »

Un incontournable de la cuisine sénégalaise ! Le thiebou guinar est un plat simple à réaliser et qui ne nécessite pas trop d'ingrédients.

INGREDIENTS

- 1 poulet fermier
- 2 oignons
- 7 gousses d'ail
- Sel
- Poivre
- Piment
- Gingembre
- Laurier
- 2 cubes or
- 20 cl d'huile d'arachide
- 1 l d'eau
- Des olives
- Macédoine de légumes maison
- Pour la déco, il faut des crudités (tomates, poivrons, concombre, œufs durs, olives...)
- 800 g de riz long parfumé

INSTRUCTIONS

Il faut bien laver le poulet avec de l'eau, du sel, et un peu de citron 🍊. Puis le mariner avec un peu de moutarde, du piment, du poivre, un peu de cube d'or, du gingembre et du citron.

Pour la préparation du plat :

mettre le marmite dans le feu puis versé 20cl d'huile arachide ensuite le laisser chauffer pendant quelques minutes et mettre le poulet bien mariné et le laisser cuire environ 10 à 15 mn.

Maintenant le poulet est prêt on le met dans un bol et le couvrir.

Dans le même marmite mettre **le rosi** (1 oignon coupé en dés, un peu de piment, poivre, un cube bien mélanger) et les laisser doré quelques minutes puis verser le litre d'eau, le Macédoine de légumes maison et le laurier les laisser pendant 30 à 45mn.

Dans un bol mettre le riz puis le laver ensuite le laisser cuire dans le micro ondes pendant 6 à 7 mn.

Prendre le poulet qu'on n'avez mis dans le bol, le mariné puis le mettre dans le four ou le barbecue.

Maintenant que les 30 à 45mn sont passés on va mettre **nokose** (le reste de l'oignon, du piment, du poivre, du cube d'or et du sel) puis verser le riz et le laisser dans le marmite pendant 30 à 45 mn.

Le riz est prêt, on va le mettre dans un plat avec le poulet et le décoré avec les crudités coupées (le poivron, la tomate 🍅, le concombre, l'œuf dure et les olives).