

Poulet Mafé : Le secret d'une sauce onctueuse et savoureuse

Ingrédients nécessaires

- 1 poulet entier coupé en morceaux
- 200g de beurre de cacahuète (non sucré)
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 carotte coupée en rondelles
- 1 patate douce coupée en dés
- 500ml de bouillon de volaille
- Huile neutre, sel, poivre et piment (optionnel)

Étapes de préparation

- Faites dorer les morceaux de poulet dans une cocotte avec un filet d'huile, puis réservez-les.
- Dans la même cocotte, faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le concentré de tomate et mélangez pendant 2 minutes pour enlever l'acidité.
- Incorporez le beurre de cacahuète et délayez progressivement avec le bouillon de volaille pour obtenir une sauce homogène.
- Remettez le poulet dans la cocotte, ajoutez les légumes, salez et poivrez selon votre goût.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes, en remuant régulièrement pour éviter que la sauce n'attache au fond.

Conseils de chef pour une réussite totale

- Servez impérativement avec un riz blanc parfumé (type riz thaï ou basmati) pour absorber la sauce.
- Si la sauce devient trop épaisse en fin de cuisson, ajoutez un peu d'eau chaude pour ajuster la texture.
- Pour une version plus relevée, ajoutez une pointe de piment frais ou de purée de piment en début de cuisson.
- Le choix du beurre de cacahuète est crucial : privilégiez une version 100% cacahuètes sans sucres ajoutés pour un goût authentique.