DENNER

Dans la série en quatre épisodes «Cuisine exotique», la blogueuse Zoe Torinesi recherche des plats spéciaux au cœur de la Suisse - et les trouve chez des hôtes qui préparent leurs délicieux mets locaux de manière traditionnelle.

Jaime du combo hip-hop JAS Crew cuisine deux plats africains avec sa mère Maria: un mafé et un poulet muamba, le plat présenté dans cette vidéo. Le pot-au-feu de poulet est souvent servi en Angola lors d'occasions spéciales et associe les produits les plus importants du pays en un seul plat. Un festin pour la blogueuse et tous les invités.

Marinade

- 1 piment, selon le goût épicé souhaité
- 2 gousses d'ail
- jus d'un demi-citron

Potée

- 1,1 kg de cuisse de poulet ou une poule, grossièrement hachée avec l'os
- huile à frire
- ½ gousse d'ail, hachée
- un peu de piment, finement haché
- 1 ½ cc de paprika fumé en poudre
- 2 oignons émincés
- eau, selon besoin
- 1 petite aubergine, coupée en gros dés
- ½ tomate, coupée en petits dés
- 10 okras, coupés en deux
- 1 cc de sel, 1 cc de poivre blanc
- riz ou purée de manioc en accompagnement

1. Broyer l'ail et le piment jusqu'à l'obtention d'une pâte. Bien étaler la pâte et le jus de citron sur le poulet et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une demi-heure ou toute la nuit.
2. Faire revenir le poulet dans une grande casserole avec un peu d'huile pendant 4-5 minutes.
3. Ajouter l'ail, le piment et la poudre de paprika fumé, rissoler encore une minute, puis ajouter les oignons et faire dorer encore 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient vitreux (si quelque chose menace de brûler, ajoutez simplement de l'eau).
4. Déglacer avec de l'eau jusqu'à ce que la viande soit recouverte et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les cuisses soient presque cuites; cela devrait prendre environ 40-50 minutes (pour une poule, compter environ 1,5 heure).
5. Environ 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes et continuer la cuisson. 6. Assaisonner avec du sel

et du poivre et servir avec du riz ou de la purée de manioc.

Temps de préparation: cuisses de poulet environ 45 minutes, poule environ 1 ½ heure

Muamba de Galinha d'Angola – cuisine exotique entre amis