

Colombo

Pour 6 pers:



- 1 poulet
- 1 kg de courgettes
- 1 aubergine
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- 3 échalotes
- 1 piment antillais
- persil
- 1 cuiller à café d'anis en poudre
- 1 cuiller à café de coriandre en poudre
- 2 cuillers à soupe de poudre de colombo
- 1 boîte de lait de coco (facultatif)

Découper le poulet en morceaux.

Couper aubergine, courgettes et patates douces en petits cubes.

Dans une cocotte contenant un peu d'huile, mettre 2 gousses d'ail écrasées, les poudres d'anis et de coriandre, laisser blondir le temps que la matière grasse s'imbibent de jus d'ail et des poudres.

Ajouter les morceaux de poulet, les faire revenir.

Lorsque le poulet a doré, ajouter l'oignon émincé et les échalotes coupées, laisser revenir quelques minutes.

Ajouter les légumes en cubes, bien remuer et couvrir. Les légumes vont rendre de l'eau donc il est inutile d'en ajouter mais remuer souvent au début.

On peut verser une boîte de lait de coco, l'ensemble cuira dans le lait.

Quand il y a suffisamment de liquide, ajouter l'ail en morceaux, la poudre de colombo et le piment.

Le piment peut être coupé en petits morceaux au préalable. Attention, utiliser des gants, éviter de trop le toucher. Même après s'être bien lavé les mains, ne pas se frotter les yeux.

Si le piment est ainsi coupé, on ne maîtrise pas son intensité dans le plat.

Mieux vaut peut-être le laisser entier dans une mousseline, ce qui permet éventuellement de l'enlever si on se rend compte que le plat est trop épicé.

Si le colombo n'a pas cuit dans du lait de coco, il est possible d'en ajouter au dernier moment.

Peut se servir tel quel ou avec du riz