

Recette de cuisine sub-saharienne : poulet aux arachides

Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis

 Validé par
le Comité Scientifique Infectiologie

Faire la recette traditionnelle du poulet aux arachides en respectant des règles diététiques simples.

Poulet aux arachides (recette diététique)



Poulet aux arachides (recette diététique)

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 beau poulet ou des cuisses de poulet
- 1 gros oignon
- 4 carottes moyennes (300 g)

- 300 g de champignons de Paris
- 1 petite boîte de tomates pelées, ou mieux des tomates fraîches en saison
- 1 cube de bouillon (dégraissé)
- Huile d'arachide (huile de palme à proscrire)
- Arachides en poudre (80 à 100 g)
- Epices diverses (à votre goût)

Réalisation de la recette

Commencer par « déshabiller le poulet » en lui ôtant la peau, là où sont les graisses. Le découper en morceaux, réserver. Emincer l'oignon, les carottes et les champignons. Faire chauffer l'huile (1 cuillerée à soupe par personne, pas plus), attention à ce qu'elle ne fume pas. Faire revenir l'oignon, puis colorer le poulet. Ajouter le cube de bouillon dilué dans un peu d'eau chaude et laisser cuire quelques minutes. Enlever les morceaux de poulet. Mettre les légumes émincés et les tomates pelées (passées sous l'eau dans une passoire, afin d'ôter le goût de la boîte). Puis les arachides en poudre et 2 verres d'eau (30 cl). Laisser cuire une quinzaine de minutes. Ajouter les épices, remettre les morceaux de poulet et laisser mijoter de 30 minutes à 1 heure en ajoutant de l'eau si nécessaire et en remuant régulièrement pour éviter que les arachides attachent au fond de la casserole. Servir avec du riz et/ou des bananes plantain (mûres ou vertes) bouillies et non pas frites ! On peut également accompagner ce plat de manioc, de patates douces ou de couscous.

Conseils

Soyez attentifs à ce que vous mangez. Attention à vos courses, à votre façon de cuisiner (limiter les graisses et les fritures). Ne grignotez pas entre les repas. Très important, faites de l'exercice : un peu moins de voiture et un peu plus de marche à pied.