Que du bonheur et la p'tite larme à l'œil pour partager le plaisir des saveurs en toute convivialité !

COLOMBO DE VOLAILLE (AU FOUR)

Pour 4 gourmands :

- 4 hauts et 4 bas (cuisse de poulet)
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail
- 1 pointe de 4 épices
- 1 citron vert pressé
- 70 g de poudre à colombo
- 1 poivron rouge (épépiné et coupé en dés de 1cm)
- 1 poivron vert (épépiné et coupé en dés de 1cm)
- 4 carottes de sable (épluchées, lavées, dés de 1 cm)
- 60 cl de fond de volaille
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Thym, ciboule hachée, persil haché, bois d'inde
- Sel, poivre

1. Eplucher, retirer le germe, hacher l'ail
2. Faire macérer la veille les morceaux de poulet dans la marinade
3. Marinade (ail, oignon, jus de citron, huile d'olive, épices, bois d'inde, saler et poivrer)
4. Mélanger le tout, filmer et laisser une nuit au réfrigérateur
5. LE LENDEMAIN : faire préchauffer le four à 220°
6. Placer les morceaux de volaille dans un grand plat
7. Cuire 40 minutes à 190° (retourner les morceaux de temps en temps)
8. Après 40 minutes écoulées …
9. Ajouter les carottes, les poivrons et le thym
10. Mouiller avec le fond de volaille
11. Laisser cuire 20 minutes à 180° (retourner les morceaux de temps en temps)
12. Eteindre le four et laisser refroidir (porte entrouverte)
13. Disposer sur un plat de service les morceaux de volailles avec les légumes
14. Parsemer de ciboule hachée et du persil haché…

Bon appétit ! ☺

Stéphane KHALIFA Saint Benoît / Loire (45730) Cuisinier Créatif FREELANCE
http://skcreation.wifeo.com - Stéph : 06.78.61.01.71 - khalifastephane@gmail.com