

Poulet Ã l'haÃtienne de Bianelle Surin



Ã

Ecouter puis choisir la bonne réponse dans le texte Ã trous ci dessous !

Ã

Choisissez la bonne réponse !

Poulet Ã l'haÃtienne de Bianelle SurinÃ

Temps de préparation: 15 min

Cuisson: 1 h 10

Attente: 2 h

Portions: 4 personnes

Ã

Ã

Ingrédients

Ã 1 poulet de 1,5 kg

• 1 lime, coupé en deux

• 1 citron, coupé en deux

• Sel et poivre

• 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

• Trois à quatre ???

• 30 ml (2 c. à soupe) de sauce piquante de marque « Matouk's »

•

Remarque!

La sauce « Matouk's » est surtout vendue dans les épiceries haïtiennes et dans certains supermarchés. On peut la remplacer par une autre sauce aux piments forts comme de la tabasco ou du sambal oelek.

• Deux ??? •mincées

• Deux branches de persil, ???

• 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates

• 1 noix de beurre

• Un ??? moyen

• 180 ml (3/4 tasse) d'eau

• 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale

•

Préparation

1. Découper le poulet en morceaux.

2. En retirer la peau. Dans un grand bol, frotter le poulet avec le jus du citron ou de la lime. Ajouter l'eau, puis jeter l'eau.

3. Remettre le poulet dans le bol et mélanger avec le sel, le poivre, le jus de citron, les clous de girofle, la sauce piquante, les gousses d'ail, le persil et mélanger. Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

4. Dans un bol, mélanger la pâte de tomates et l'eau.

5. Dans une ??? , chauffer l'huile. Faire dorer les morceaux de poulet Ã©gouttÃ©s. RÃ©server la marinade. Ajouter l'oignon et bien mÃ©langer.

6. Ajouter la marinade au mÃ©lange de pÃ¢te de tomates. Verser sur le poulet.

7. Ajouter une noix de beurre. Porter Ã ??? , couvrir et laisser mijoter Ã feu doux environ 1 heure. Rectifier l'Ã©quilibre et accompagner de riz.

Ã

Ã Bon appÃ©tit !

1 -

[oignons] [carottes] [clous de girofle]

2 -

[persil] [romarin] [gousses d'ail]

3 -

[en gros morceaux] [finement coupÃ©s] [en tranches Ã©paisses]

4 -

[oignon] [ail] [gingembre]

5 -

[graisse] [peau] [plume]

6 -

[Rincer] [Appuyer] [Laisser]

7 -

[bouilloire] [casserole] [cocotte]

8 -

[tempÃ©rature tiÃ«de] [Ã©bullition] [tempÃ©rature froide]

9 -

[sauce] [arrangement] [assaisonnement]

Poulet À l'haïtienne de Bianelle Surin

- 1 - [clous de girofle]
- 2 - [gousses d'ail]
- 3 - [finement coupées]
- 4 - [oignon]
- 5 - [peau]
- 6 - [Rincer]
- 7 - [cocotte]
- 8 - [Àbullition]
- 9 - [assaisonnement]