

Poulet à l'haïtienne de Bianelle Surin



À

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

À

Choisissez la bonne réponse !

Poulet à l'haïtienne de Bianelle Surin

Temps de préparation: 15 min

Cuisson: 1 h 10

Attente: 2 h

Portions: 4 personnes

À

À

Ingrédients

À 1 poulet de 1,5 kg

À 1 lime, coupÃ© en deux

À 1 citron, coupÃ© en deux

À Sel et poivre

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

À Trois À quatre ???

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

À

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.

À Deux ??? À mincÃ©es

À Deux branches de persil, ???À

À 30 ml (2 c. à soupe) de pâche de tomates

À 1 noix de beurre

À Un ??? moyen

À 180 ml (3/4 tasse) d'eau

À 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale

À

Préparation

1. DÃ©couper le poulet en morceaux.

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

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

4. Dans un bol, mÃ©langer la pâche 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'??? et accompagner de riz.

Â

Â Bon appÃ©tit !

1 -

[oignons] [carottes] [clous de girofle]

2 -

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

3 -

[en gros morceaux] [finement coupÃ©es] [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 - [cloûts de girofle]
- 2 - [gousses d'ail]
- 3 - [finement coupées]
- 4 - [oignon]
- 5 - [peau]
- 6 - [Rincer]
- 7 - [cocotte]
- 8 - [ébullition]
- 9 - [assaisonnement]