



## Poulet Yassa

Par Jean-Charles Sommerard

### Pour 4 personnes :

- 1 poulet
- 6 oignons
- 300 g de riz
- 7 c.à s. de moutarde forte
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3 citrons
- Noix de muscade
- Sel, poivre
- 7 sprays d' Aromacook saveur d'Afrique



Découpez le poulet en morceaux. Dans un cul-de-poule mettez les morceaux de poulet avec une gousse d'ail hachée, le zeste des citrons ainsi que leur jus, un cube de bouillon de volaille émietté, 4 c.à s.de moutarde, de la muscade, du sel et du poivre. Mélangez et laissez mariner une heure. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7). Mettez dans un plat à four le poulet mariné et faites-le griller pendant 30 minutes. Pendant ce temps, émincez les oignons et hachez l'ail restant. Faites-les revenir pendant quelques minutes avec 5 sprays d'Aromacook saveur d'Afrique. Baissez le feu et ajoutez le poulet grillé avec 3 c. à s. de moutarde. Mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau froide et faites mijoter  $\frac{3}{4}$  d'heure. Accompagnement : trio de riz. Riz complet, riz sauvage et riz rouge. Recouvrez le riz à hauteur de 1cm d'eau, faites cuire pendant 17 minutes. Égouttez-le et ajoutez 2 sprays d'Aromacook saveur d'Afrique.