

Poulet au beurre d'arachides



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 1 h

Servez avec un riz nature.

Recette proposée par : Maroussia

Ingrédients

- 1 poulet - de 3 livres, coupé en morceaux
- 6 tomates moyennes, pelées et coupées en quartiers
- 180 g de sauce tomate - ou pâte de tomate
- 4 feuilles de laurier
- 3 oignons - coupés en quartiers
- 1/4 de l de beurre d'arachide - non sucré (si possible avec des petits morceaux d'arachides dedans)
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Mettez le poulet dans une casserole et couvrez-le d'eau. Ajoutez 2 cuillères à café de sel et les feuilles de laurier. Amenez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez frémir 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
- 2 Dans un mixer, mettez en purée les tomates, la sauce tomate et les oignons crus.
- 3 Enlevez le poulet de la casserole, gardez-le au chaud. Enlevez les feuilles de laurier du bouillon.
- 4 Gardez 3/4 de litre du bouillon dans la casserole. Ajoutez le mélange passé au mixer et faites cuire à tout petit feu une dizaine de minutes.
- 5 Hors du feu, fouettez-y le beurre d'arachides et 1 cuillère à soupe du mélange. Ajoutez l'ensemble dans la casserole. Couvrez et laissez frémir encore une dizaine de minutes. Assaisonnez de sel et poivre à votre goût.
- 6 Mettez dans un plat de service creux et nappez le poulet de la sauce.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

