



présente

Recette

Suprêmes de volaille à l'africaine

Energie : AfroBeat Power



4 personnes

préparation 20 min

Cuisson 30 min

Ingrédients:

. Suprêmes de volaille	4 pièces	. Huile d'arachide	50 ml
. Oignons	1 pièce	. Sel, poivre	pincées
. Carottes	2 pièces	. Riz blanc	150 g
. Banane Plantain	1 pièce	. Patates douces	1 pièce
. Vin blanc	100 ml	. Fleur d'hibiscus	1 pièce
. Bouillon de volaille	1/2 litre	. Farine	50 g



Etapes :

- 1- dans l'huile d'arachide bien chaude, saisir les suprêmes dans une cocotte puis après coloration, les réserver.
- 2- Eplucher et tailler les légumes.
- 3- Dans la même cocotte, faire revenir les carottes, oignons, la banane plantain, la patate douce.
Ajouter la fleur d'hibiscus puis saupoudrer avec la farine.
Mettre les suprêmes dans la cocotte.
- 4- Déglacer au vin blanc, laisser réduire de moitié puis mouiller avec le bouillon de volaille.
- 5- Cuire le riz blanc.
- 6- Vérifier la cuisson du ragoût et rectifier l'assaisonnement en épices et fleurs d'hibiscus.
- 7- Dresser.

Notes perso

Le + PYREX

