LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Mafé de poulet (sauce arachide)

Pour 3 personnes | **Très facile**

55 min | **2.57€ La portion** (prix indicatif)

Le mafé est un plat typique du Sénégal qui allie une viande généralement blanche à une préparation épicée avec des cacahuètes.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Filet de poulet
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **1 gousse** de Ail
- **2 c à s** de Concentré de tomate
- **100 g** de Beurre de cacahuète onctueux
- **1 pièce** de Piment rouge frais
- **140 g** de Riz long grain
- **500 g** de Igname
- **1 pièce** de Bouillon de poule, de volaille

Étapes de préparation

Préparation : 15 min | **Cuisson :** 40 min | **Attente :** 0 min

1. Enlevez la peau de 500 g d'igname avec un couteau.
   Coupez de gros cubes et mettez-les dans l'eau froide en attendant.
2. Épluchez et ciselez un oignon.
3. Hachez une gousse d'ail.
4. Coupez 2 filets de poulet en gros morceaux. Mettez de côté.
5. Diluez 2 càs de concentré de tomate avec 1 ou 2 càs soupe d'eau.
6. Faites chauffer de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez les morceaux de poulet.

Salez et poivrez.
Faites cuire jusqu'à ce que l'extérieur ne soit plus rose.

7. Ajoutez l'oignon et faites rissoler 2 min.
8. Ajoutez l'ail. Mélangez pendant 30 sec.
Facultatif : ajoutez du piment fort moulu.
9. Versez le concentré de tomate, 600 ml d'eau, du bouillon de volaille (1 càc de poudre ou 1 cube) et une feuille de laurier si vous en avez. (Salez si votre bouillon n'est pas salé.)
Portez à ébullition.
10. Ajoutez 100 g de beurre de cacahuète, les morceaux d'igname égouttés et un piment entier.
Couvrez et faites cuire 30 min à feu doux.
11. Quinze minutes avant que le mafé soit cuit, faites cuire 140 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
12. Quand la cuisson du mafé est écoulée, vérifiez la cuisson de l'igname avec une pointe de couteau. Vous devez pouvoir le planter sans force.
Si l'igname est cuit mais que la sauce est trop liquide à votre goût, enlevez le poulet et l'igname et faites réduire à la consistance désirée.
13. Mélangez bien le mafé car le beurre de cacahuète tombe dans le fond.
Goûtez et ajoutez plus de sel ou de piment moulu si besoin.
14. Laissez refroidir 5 min puis servez avec le riz.

Ce plat se bonifie avec le temps ! Préparez-le la veille pour le lendemain, ou encore mieux 2 jours avant.