4 pers.

Colombo de poulet

1 poulet
Sel, poivre, cumin
Épices :
- Cives : 2
- 1 petit oignon
- Ail
- Persil
- Coriandre fraîche

(hachés)

Piment (non ouvert)
Poudre de Colombo (délayée dans de l'eau)
1 aubergine (en petits dés sans la peau)
2 courgettes (en rondelles minces avec la peau)
Poivron rouge, citron vert

Mettre à macérer pendant 24 h les morceaux de poulet avec :
- Un peu de sel, ail (2 gousses)
- cumin - poivre.
- 1/2 dl vinaigre vin
- 1 dl huile d'arachide

Le lendemain :
Faire revenir les morceaux de poulet
Ajouter le hachis d'épices, faire revenir
Verser de l'eau, sans recouvrir (à peu près à moitié)
Ajouter thym, laurier, la poudre de Colombo délayée, 1 piment antillais (non ouvert)
Puis aubergine et courgettes.
Cuire 20 mn.

Ajouter, le poivron rouge coupé en dés,
le jus de citron vert. Donner 2 bouillons
Enlever le piment antillais.
Servir.