

Colombo de poulet

Je fais remonter cette recette de **colombo de poulet** que j'ai trouvée [ici](#) (super blog!). Je l'ai par contre pas mal modifiée au fil des essais (parce que je ne mets que des légumes, pas de riz). C'est un plat épicé qui change de l'ordinaire et qui me met du soleil au cœur 😊

Attention, il faut s'y prendre en avance pour laisser le poulet mariner. Et bien sûr vous pouvez utiliser les légumes de votre choix, ce que je propose n'est qu'un exemple 😊

Colombo de poulet pour 2 personnes

- 3 hauts de cuisse de poulet
- 1 échalote
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 2 CS de colombo
- 1 grosse carotte
- 1 oignon
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 grosse aubergine et 1 grosse courgette
- 3 gousses d'ail
- 1 CS thym
- 1 cc persil
- Préparez la marinade du poulet avec une échalote émincée, 2 gousses d'ail, 1 CS de colombo que vous diluerez dans un petit verre

d'eau, et la CS de vinaigre balsamique

- Versez cette marinade sur les cuisses de poulet salées, couvrez d'un film alimentaire et placez au frigo une nuit ou quelques heures
- Sortez les cuisses de la marinade et faites les dorer dans une marmite (moi je ne rajoute pas d'huile, je laisse faire la peau du poulet;)). Ajoutez alors l'oignon émincé, les pommes de terre et aubergine (ou courgette) coupées en morceaux, les carottes en rondelles et les herbes
- Salez, et recouvrez du jus de macération. Laissez mijoter 15 min à couvert sur feu moyen
- Ajoutez alors la CS de colombo restante diluée dans un peu d'eau, et laissez la cuisson se poursuivre toujours à couvert pendant 15 min.
- Finalement, ajoutez la dernière gousse d'ail écrasée, et laissez mijoter 5 min à découvert, pour que le jus s'évapore. Rectifiez l'assaisonnement

Remarques

- Si ça accroche pendant la cuisson, n'hésitez pas à rajouter un fond d'eau
- J'ai testé avec un peu de lait de coco comme dans la recette initiale, je ne trouve pas que ça apporte quelque chose
- Si vous n'êtes pas comme moi, légumoolique, et que vous décidez d'accompagner le tout de riz, vous pouvez alors garder cette quantité de légumes mais pour plus de poulet, et garder

plus de jus de cuisson à la fin, pour arroser
le riz 😊