



Poulet "Mam'salé" Cap sur La Réunion !



4 voyageurs



30 min.

CE QU'IL TE FAUT

- 1 oignon
- 200 g de riz
- 2 c. à s. d'huile de noix ou de noisette
- 1 pincée de sel
- 2 c. à s. de "Mam'salé"
- 400 g de pulpe de tomates
- 4 blancs de poulet
- 2 noix de beurre
- 1 branche de thym



ASTUCE ÉPICURIEUSE

Pour un max de saveurs, fais mariner le poulet dans le massalé et un filet d'huile pendant 1 heure.

ACTION !

Fais chauffer la marmite : Chauffe l'huile dans une sauteuse (antiadhésive, sinon bonjour la vaisselle). Balance l'oignon émincé et fais-le revenir doucement jusqu'à ce qu'il devienne translucide, genre petit lever de soleil sur le lagon.

Poulet en piste : Coupe le poulet en morceaux et fais-le dorer à feu vif. Il doit prendre des couleurs comme toi après une journée sur la plage.

Massalé party : Saupoudre de massalé et ajoute le piment (avec parcimonie si tu tiens à tes papilles). Mets aussi le thym, histoire de parfumer l'affaire.

Trempelette tropicale : Verse la pulpe de tomates, sale, et mélange bien. Baisse le feu et laisse mijoter 10 minutes pour que les saveurs fassent connaissance et que la sauce épaississe.

Pendant ce temps, le riz prend le large : Fais bouillir une grande casserole d'eau salée (environ trois fois le volume de riz cru). Verse le riz en pluie et laisse cuire à découvert pendant environ 10 minutes (ou selon les instructions de ton paquet).

Finale en douceur : Une fois le riz cuit, égoutte-le et ajoute le beurre. Donne un petit coup de cuillère pour le rendre tout brillant.

Servi, pas subis : Dresse ton poulet massalé bien chaud sur un lit de riz et laisse-toi emporter par les parfums de l'océan Indien. Un vrai billet aller simple pour La Réunion, sans passer par la case aéroport !