



Poulet
Yassa de poulet



25h30 **30 min** **1h** **24h** **441**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Écraser et éplucher l'ail.
- 2 Les marinades sont plus efficaces si préparées la veille car la viande a ainsi le temps de s'imprégner de son arôme.
- 3 Réserver les gousses épluchées dans un saladier.
- 4 Découper et épépiner les piments.
- 5 Pour atténuer l'effet piquant d'un piment, boire du lait. L'eau, par contre, ne sera d'aucune utilité.
- 6 Réserver les piments avec l'ail dans le saladier.
- 7 Mettre les piments et les gousses d'ail dans le bol d'un mixeur, mixer grossièrement.
- 8 Ajouter le bouillon cube dans le mixeur, poivrer et mixer à nouveau.
- 9 A défaut de mixeur, écraser la préparation à l'aide d'un pilon.
- 10 Enlever la peau du poulet.
- 11 Inciser la chair du poulet avec la pointe d'un couteau.
- 12 Enlever les morceaux de gras, de peau ou de cartilage à l'aide d'un couteau.
Étaler la marinade sur les morceaux de poulet à l'aide

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour le yassa

8 Cuisse(s) de poulet
4 Citron(s) vert(s)
1 Bouillon cube de volaille déshydraté
2 feuille(s) Laurier
4 c. à soupe Huile d'arachide

Ingrédients pour la marinade

6 Piment(s)
8 Gousse(s) d'ail
1 Bouillon cube déshydraté
1 Poivre noir

Ingrédients pour les oignons

8 Oignon(s)
6 c. à soupe Vinaigre balsamique
1 Bouillon cube de volaille déshydraté

- 13 d'une cuillère en insistant sur les incisions. Réserver dans un plat allant au four.
- 14 Rouler le citron en l'écrasant avec la paume de la main pour casser les fibres et faciliter l'extraction de son jus.
- 15 Couper les citrons en deux. Presser leur jus sur le poulet à l'aide d'une fourchette en faisant un mouvement de va et vient dans le citron.
- 16 Émietter le bouillon cube au dessus du poulet.
- 17 Couper les oignons en quatre, les peler et couper les extrémités.
- 18 Émincer les oignons en tranches moyennes. Réserver dans un récipient.
- 19 Pour atténuer l'effet lacrymogène de l'oignon, couper la queue en dernier car c'est par cette dernière que se dégage le plus d'essence. Sinon, placer les oignons pendant quelques minutes au congélateur avant de les découper.
- 20 Verser le vinaigre balsamique dans le récipient contenant les oignons émincés.
- 21 Ajouter un bouillon cube émietté dans la préparation et bien mélanger.
- 22 Déposer les cuisses de poulet sur les oignons.
- 23 Verser le jus de la marinade dans le récipient avec le poulet et les oignons.
- 24 Mélanger la préparation à la main de façon à recouvrir le poulet d'oignon. Tasser les ingrédients avec la paume de la main.
- 25 Réserver la marinade au réfrigérateur pendant 24 heures.

Ingrédients pour la cuisson du poulet

1 litre(s) **Eau**
1 Bouillon cube de volaille déshydraté

Étape 2

Préparation du poulet

- 1 Couvrir la grille du four d'une feuille de papier aluminium.
- 2 Égoutter les morceaux de poulet et les déposer sur la grille sans les oignons.
- 3 Faire chauffer le four à 250°C (Th.8) sur position grill. Faire griller le poulet pendant 10 minutes sur chaque face.
- 4 Surveiller la cuisson du poulet car il doit être légèrement grillé.

Étape 3

Cuisson

- 1 Quand le poulet est prêt, mettre à chauffer l'huile dans une cocotte.
- 2 Quand l'huile est chaude, ajouter les oignons en les filtrant à l'aide d'une écumoire pour éviter de verser le jus de la marinade dans la cocotte.
- 3 Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 4 Baisser le feu et ajouter les morceaux de poulet sur le lit d'oignon.

- 5 Ajouter les feuilles de laurier et mélanger.
- 6 Verser le jus de la marinade dans la cocotte.
- 7 Ajouter le bouillon de volaille préparé avec un cube de bouillon de volaille dilué dans de l'eau. Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 15 minutes.
- 8 Mettre la cocotte couverte au four à 180°C (Th.6) pendant 15 minutes pour finir la cuisson.

Étape 4

Dressage

- 1 En Afrique de l'Ouest, la tradition veut que tout le monde se serve dans le même plat. Le poulet est alors servi avec du riz blanc et se déguste à la main.
- 2 Pour un service à l'occidental, disposer un morceau de poulet sur une assiette, recouvrir de fondue d'oignon et accompagner de riz sauvage.
- 3 Décorer le plat avec un zeste de citron vert, un piment et saupoudrer d'épices.