



LE "POULET ATTIIKÉ ALLOCO" D'AFOUSATOU

POULET, SEMOULE DE MANIOC ET BANANES PLANTAIN

KIALATOK



AFOUSATOU

Afousatou cuisine depuis que sa grand-mère lui a offert sa première marmite à 6 ans.

Son plat préféré : tous ceux qui sont bien épicés !

A part la cuisine elle aime : la musique et la danse.

TEMPS

25 minutes de préparation
20 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

1-2 pilon(s) de poulet ou 120 g de filet de poulet par personne
400 g d'attiéké sec (semoule de manioc)
6 bananes plantain
1 concombre
2 tomates
2 poivrons (couleurs différentes)
1 petit oignon
1 gousse d'ail
1 Kub'Or
1 bouquet de persil

◆ Pour la vinaigrette

Huile d'olive
Vinaigre blanc
1 citron
Sel
Poivre

ETAPES

1. Faire frire les pilons de poulet dans l'huile de friture ou couper les filets de poulet en dès et les faire mariner 15 minutes dans une vinaigrette simple (vinaigre blanc, huile d'olive, citron, sel et poivre). Faire revenir les dès de poulet avec le Kub'Or et un peu de sel.
2. Couper l'oignon, les poivrons, les tomates et le concombre en petits dés. Hacher l'ail et le persil. Réserver.
3. Couper les bananes plantain en lamelles. Faire frire les bananes plantain dans l'huile de friture 10 minutes.
4. Faire chauffer l'attiéké à la vapeur ou au micro-ondes.
5. Pour le dressage, ajouter le jus de cuisson du poulet à la salade de crudités puis répartir dans une assiette ou dans des verrines le poulet, l'attiéké, les crudités et les lamelles de bananes plantain. Décorer avec le persil.

Les bananes plantain en Afrique de l'Ouest

La banane plantain est très consommée en Afrique de l'Ouest. Par rapport à la banane dessert, elle est moins sucrée mais beaucoup plus riche en amidon, d'où la nécessité de la faire cuire pour la consommer.

Plat de base dans de nombreux pays, notamment en raison de ses qualités nourrissantes, la banane plantain est généralement consommée frite, en chips (allos), ou bouillie, en purée avec du manioc par exemple (foutou).