

Colombo de poulet, purée de chayote à la vanille, pastèque, coriandre et sifflets d'oignons verts

Recette pour 4



Description

Morceaux de volaille cuits à l'étouffée, agrémentés de différentes épices. Purée de Chayotte, la pomme de terre des îles, et salade fraîche de pastèque.

Nous voyageons en Guadeloupe avec ce plat!

Ingrédients

Colombo de poulet

- 12 Unité(s) Pilon de poulet
- 2 Unité(s) Carotte
- 3 Unité(s) Pommes de terre yukon gold
- 1 Unité(s) Aubergine
- 1 Unité(s) Oignon
- 4 Gousse(s) Ail
- 1 Unité(s) Lime
- 1 Unité(s) Piment végétarien
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 3 Branche(s) Persil
- 1 Cuil. à soupe Graines de moutarde
- 1 Cuil. à soupe Cumin moulu
- 1 Cuil. à soupe Graines de fenouil
- 4 Cuil. à soupe Poudre de colombo
- 2 Branche(s) Thym
- 1 Feuille(s) Bois d'inde

Purée de Chayotte

- 2 Unité(s) Chayotte
- 1 Botte(s) Oignon vert
- 1 Unité(s) Gousse de vanille

- 2 Gousse(s) Ail
- 0.50 Unité(s) Noix de muscade

Garnitures

- 0.25 Unité(s) Melon d'eau sans pépin
- 8 Branche(s) Coriandre

Préparation

Temps de préparation **30.00 mins**

Mise en place

Épluchez les carottes et les pommes de terre, taillez-les en macédoine (cubes 5 x 5 mm).

Ciselez l'oignon et les oignons verts. Pressez la lime.

Hachez l'ail, le piment, le persil et le thym.

Épluchez et coupez grossièrement les chayottes. Réservez les noyaux et émincez-les (ils sont comestibles!).

Taillez le melon d'eau en fine julienne, effeuillez la coriandre.

Colombo de poulet

On peut soit choisir de faire une marinade qui macèrera 2 heures minimum ou idéalement toute une nuit (les saveurs ressortiront plus). Sinon vous pouvez réaliser la cuisson directement.

Marinade

Pour la marinade, mélangez tous les ingrédients avec l'eau, sauf les graines que nous allons garder pour les torrifier.

Dans une cocotte, faites griller à sec les graines (torréfaction). Retirez-les et ajoutez de l'huile pour faire revenir tous les morceaux de poulet. Une fois qu'ils sont bien dorés de tous les côtés, ajoutez les oignons et l'ail, puis les autres légumes (pommes de terre, carotte et aubergine).

Incorporez le colombo et les graines torrifiées, versez de l'eau jusqu'à hauteur des légumes et plongez le thym et le bois d'Inde.

À partir de l'ébullition, couvrez et comptez 30 minutes de cuisson à feu très doux.

Les légumes doivent être tendres et la sauce doit avoir épaissie. Si besoin, épaissir la sauce en ajoutant du colombo ou, si nécessaire, de la fécule de maïs diluée dans de l'eau au préalable.

Les chayottes

Cuire les chayottes dans une eau bouillante avec la gousse de vanille fendue (sans les graines). Dans une poêle avec du beurre, faites revenir les noyaux de chayotte.

Une fois les chayottes cuites (il est facile d'y planter la pointe d'un couteau), Égouttez-les et remettez-les sur le feu avec l'oignon et l'ail. Mixez au blender à main (électrique) avec la muscade et les graines de vanille.

Servez chaud avec les noyaux bien rôtis à la poêle.

Montage de l'assiette

Déposez un beau tapis épais de purée de chayotte sur le fond de votre assiette, déposez dessus votre volaille, arrosez généreusement de sauce. Finalisez avec quelques feuilles de coriandre.

Bon appétit!