

Poulet Mafé : Le secret d'une sauce onctueuse et authentique

Ingrédients essentiels

- 1 poulet entier (environ 1,2 kg)
- 100 à 150g de pâte d'arachide naturelle (sans sucre ajouté ni huile de palme)
- Bouillon de volaille (pour apporter de la profondeur à la sauce)
- Base aromatique : tomates concentrées, oignons, ail et piment
- Légumes au choix : carottes, aubergines ou patates douces

Préparation de la base aromatique (Dokh)

- Hacher finement les oignons, l'ail et le piment.
- Mélanger ces ingrédients avec le concentré de tomates pour former la 'dokh', base indispensable du Mafé traditionnel.

Étapes de réalisation

- Saisir les morceaux de poulet à feu vif pour caraméliser la chair avant de commencer le mijotage.
- Ajouter la 'dokh' et les légumes coupés en morceaux à la préparation.
- Délayer la pâte d'arachide dans un peu de bouillon chaud pour obtenir une texture lisse avant de l'incorporer progressivement.
- Laisser mijoter à feu doux pendant au moins 45 minutes pour que le poulet s'imprègne parfaitement de la sauce.

Conseils de service

- Servir chaud accompagné de riz blanc incollable (type riz parfumé).
- Ajuster la consistance de la sauce avec le bouillon de volaille si elle devient trop épaisse en fin de cuisson.