



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Thieb au poulet, riz à la viande sénégalais

Pour 4 personnes | Très facile

95 min | **2.09€** La portion (prix indicatif)



Le thieb est un plat sénégalais, souvent considéré comme le plat national.

Les ingrédients

- **4 pièce** de Pilon de poulet
- **500 g** de Riz basmati
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **5 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Piment antillais frais
- **2 c à s** de Concentré de tomate
- **1 pièce** de Tomate
- **0.5 c à s** de Moutarde classique
- **1 feuille** de Laurier en feuille frais ou séché
- **1 pièce** de Bouillon de poule, de volaille
- **0.25 pièce** de Igname
- **1 pièce** de Carotte

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 75 min



Attente : 0 min

- 1** Mixez 5 gousses d'ail, 2 càc de grains de poivre et un peu d'eau pour faire une pâte. À défaut d'un mixeur, utilisez un mortier.
- 2** Piquez 4 pilons de poulet pour que la chair soit bien assaisonnée. Étalez dessus l'assaisonnement à l'ail. Faites mariner pendant la suite de la préparation.
- 3** Ciselez grossièrement un oignon.

- 4 Coupez une tomate en dés.
- 5 Faites chauffer une cocotte à feu moyen-fort. Quand elle est chaude, ajoutez de l'huile neutre et les pilons de poulet. Faites-les dorer env. 2-3 min par face.
Réservez-les sur une assiette.
- 6 Dans la même cocotte, ajoutez l'oignon, la tomate, 2 càs de concentré de tomates et la moitié d'une càs de moutarde.
Faites-les revenir à feu doux pendant 10 min, en mélangeant de temps en temps.
- 7 Pendant ce temps, épluchez les légumes. Coupez l'igname en gros cubes et mettez-les dans de l'eau froide.
Coupez la carotte en tronçons de 4 / 5 cm de long.
Si la carotte est fine, gardez les tronçons comme ça, sinon coupez des morceaux de l'épaisseur de votre index.
- 8 Après 10 min de cuisson, la tomate est devenue pâteuse et les oignons sont fondants.
Ajoutez la feuille de laurier, le bouillon cube, le piment, les légumes, les pilons de poulet (et le jus) et 750 ml d'eau (et l'assaisonnement du poulet s'il vous en reste).
Portez à frémissement. Faites cuire à feu doux pendant 30 min.
- 9 Pendant ce temps, lavez 500 g de riz plusieurs fois dans l'eau froide, en l'égouttant entre chaque bain.
Au fur et à mesure, l'eau doit devenir de plus en plus transparente.
Faites égoutter le riz en attendant de le faire cuire.
- 10 Après 30 min de cuisson, les légumes doivent être cuits.
Mettez de côté les légumes, le piment et le poulet. Goûtez le bouillon dans la casserole et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Réservez aussi quelques louches de jus pour napper vos assiettes.
- 11 Ajoutez le riz et de l'eau : l'eau doit être une phalange au-dessus du niveau du riz.
Couvrez la casserole et faites cuire 40 à 45 min en remuant de temps en temps. Si besoin, ajoutez plus d'eau.
- 12 Vérifiez la cuisson du riz après 40 min. Prolongez la cuisson si besoin.
- 13 Servez votre riz avec les légumes et la viande. Nappez avec la sauce mise de côté.