



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Domoda au poulet, riz

 Pour 3 personnes |  Très facile

 90 min | **2.35€** La portion (prix indicatif)



Le Domoda fait partie des recettes emblématiques de la gastronomie Sénégalaise. Derrière cette appellation, se cache un succulent ragout de viande à la sauce tomate, servi avec du riz blanc. Très parfumé, ce plat est à la fois convivial, généreux et savoureux.

Les ingrédients

- 175 g de Riz long grain
- 2 pièce de Filet de poulet
- 1 pièce de Oignon jaune
- 1 pièce de Tomate
- 1 gousse de Ail
- 1 pièce de Patate douce
- 1 pièce de Carotte
- 35 g de Concentré de tomate
- 25 g de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- 1 pièce de Citron jaune
- 3.5 g de Soumbala

Étapes de préparation



Préparation : 25 min



Cuisson : 65 min



Attente : 0 min

- 1 Ciselez un oignon.
- 2 Coupez 1 ou 2 tomates en dés.
- 3 Faites chauffer de l'huile dans une casserole à feu moyen. Suez les oignons 3 à 4 min.
- 4 Ajoutez les dés de tomate et 35 g de concentré. Continuez la cuisson 10 min à feu moyen jusqu'à ce que les tomates soient réduites en purée.

- 5 Pendant ce temps, hachez une gousse d'ail.
- 6 Épluchez une carotte et une patate douce.
Coupez la patate douce en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur puis coupez-les en cubes.
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.
- 7 Après 10 min de cuisson, versez dans la casserole 750 ml d'eau, et ajoutez du laurier (facultatif), l'ail haché et les morceaux de carotte et de patate douce.
- 8 Faites mijoter 25 min à petit frémissement.
- 9 Pendant ce temps, coupez 2 filets de poulet en morceaux.
- 10 Après que les légumes aient cuit 15 min, faites cuire 175 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 11 Ajoutez les morceaux de poulet dans la casserole. Continuez la cuisson 5 à 8 min selon la taille des morceaux de poulet et vos préférences de cuisson de la viande.
- 12 Retirez ensuite les légumes et le poulet de la sauce.
- 13 Ajoutez 25 g de farine, 0.5 càs de soubala en poudre et 20 ml de jus de citron.
Mélangez et faites épaissir quelques minutes. Enfin, remettez les légumes et le poulet dans la sauce. Réchauffez le tout.
Une fois que vous aurez essayé ce plat une première fois, soyez libre d'ajouter ensuite plus de soubala en poudre (1 càs) et plus de citron.
- 14 Servez avec le riz.