

Melting popote

Les goûts d'ailleurs

Solim Sama

Togo



Ablo

Galettes de riz

Poulet à la sauce tomate

4 personnes

Ablo et poulet à la sauce tomate

Ingrédients

1 kg	farine de riz et semoule blé
200 g	de sucre
100 g	de sel
3	levure de pate
500 g	d'oignons et tomates
200 g	de poivron
1 kg	de cuisses de poulet
200 g	de gingembre et ail

Préparation

Mélanger la semoule avec l'eau et laisser mijoter quelques minutes.

Laisser refroidir le bouillie de semoule.

Rajouter ensuite la farine de riz, le sucre au goût et une pincée de sel.

Cuire dans des petites moules à vapeur

Mixer le gingembre, l'ail et l'oignon. Mélanger le tout au poulet. Rajouter du sel et un peu de bouillon.

Mettre le tout au four.

Découper les tomates, oignons et poivrons et faire mijoter le tout à feux doux dans un petit fond d'huile.

Ajouter sel et bouillon à convenance.



2024

