



Poulet yassa et croquette de morue et banane plantain

Poulet yassa (pour 4 personnes)

- 6 cuisses de poulet
- 1 kg d'oignons émincés
- 20 cl de jus de citrons verts pressés
- Le zeste de 5 citrons verts
- 10 piments oiseaux
- Riz blanc
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Coupez les cuisses de poulet en 2 et piquez chaque morceau 4 ou 5 fois avec la pointe d'un couteau. Badigeonnez chaque morceau d'un peu d'huile d'olive.

2/ Dans un récipient, mélangez les oignons émincés, les morceaux de poulet, le jus de citron, les zestes et les piments oiseaux. Fermez le récipient et laissez mariner le tout pendant une nuit.

3/ Le lendemain, ôtez les zestes de citron. Égouttez les morceaux de poulet et mettez-les à dorer dans une sauteuse, sans matière grasse.

4/ Pendant ce temps, égouttez les oignons. Lorsque le poulet est doré de tous côtés, réservez et mettez les oignons à compoter doucement pendant une dizaine de minutes en remuant fréquemment.

5/ Lorsque les oignons ont fondu, ajoutez le poulet, la marinade et éventuellement les piments et laissez mijoter 30 min.



Croquette de morue et banane plantain (pour 4 personnes)

- 450 g de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge épluché
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 càc de piment en poudre
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de coriandre en poudre
- Chapelure
- Huile d'arachide

- 1/ La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d'eau.
- 2/ Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l'eau en la frottant afin de bien la dessaler puis, mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min. Lorsqu'elle est cuite, égouttez la morue et laissez refroidir.
- 3/ Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez-les en morceaux. Faites les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante.
- 4/ Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
- 5/ Mixez ensemble l'oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d'ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 6/ Une fois refroidie, effilochez la chair de la morue. Écrasez grossièrement les bananes cuites et mélangez à la morue. Incorporez ensuite la préparation aux épices.
- 7/ Formez des croquettes et roulez généreusement dans la chapelure.
- 8/ Faites frire à la friteuse jusqu'à ce que les croquettes soient bien dorées.
- 9/ Servez les croquettes bien chaudes.
- 10/ Servez le poulet avec du riz.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_poulet-yassa-et-croquette-de-morue-et-banane-plantain?id=9183402&emissionId=5931