

## RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



Rwanda

**Nom de la recette :**

Igisafulya

**Pour :**

4 personnes

**Temps de cuisson :**

3 heures

**Ingrédients :**

- 4 hauts de cuisse de poulet
- 2 oignons, émincés
- 2 poireaux émincés
- 4 poivrons verts, épépinés et coupés
- 4 tomates, pelées, épépinées, coupées en dés
- 5 branches de céleri, ciselées
- 4 bananes plantain, pelées, coupées en 4.
- 300 g d'épinards en branches

**Préparation :**

- 1) Dans une marmite, saisir le poulet à feu moyen-vif dans l'huile chaude afin de le colorer sur toutes les faces.
- 2) Ajouter l'oignon, les poireaux et les poivrons. Remuer et laisser une dizaine de minutes en mélangeant.
- 3) Ajouter alors les tomates, le céleri et le concentré de tomate et bien mélanger. Laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes en remuant régulièrement pour éviter que ça n'accroche.
- 4) Couvrir d'eau à hauteur, saler, poivrer et porter à ébullition, puis réduire le feu pour laisser cuire environ 15 minutes à petit bouillonnement.
- 5) Retirer alors 2 des morceaux de poulet, placer les bananes plantains, les couvrir avec les épinards, puis remettre le poulet sur le dessus. Ajouter de l'eau si



*Crédits : Vera Abitbol-  
196flavors.com*



la francophonie

- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 piment (facultatif)

nécessaire pour que les bananes soient entièrement immergées.

- 6) Couvrir, ajouter le piment entier, et laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes environ. Le liquide ne doit pas trop s'évaporer à la cuisson, la sauce doit effectivement être en grande quantité.