

Mafé de poulet fumé

Le mafé (ou maafe, maffé, maffe) est un ragoût répandu dans toute l'Afrique de l'ouest : Sénégal, Gambie, Mali, Guinée, Côte d'Ivoire, Niger...

Il est composé principalement de viande d'agneau, de boeuf ou de poulet, cuite dans une sauce à base de tomates et d'arachides, traditionnellement servie avec du riz blanc (Sénégal et Gambie), du couscous dans les régions proches du Sahara ou encore des patates douces dans les zones plus tropicales.

Sa popularité et son expansion sont liées au formidable développement de la culture de l'arachide en Afrique pendant l'époque coloniale.

Comme tous les plats populaires, il en existe de nombreuses variantes.

Quantité : pour 4 personnes - Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

- 1 poulet fumé
- 1 gousse d'ail
- 3 oignons
- 3 tomates
- 100 g de cacahouètes
- 1/2 bouillon cube de volaille
- 1/2 cuillère à café de purée de piment
- 1 cuillère à soupe d'huile (olive ou arachide)

Préparation

1. Si elles sont salées, rincer et égoutter les cacahouètes 2 ou 3 fois pour en retirer le maximum de sel.
2. Mixer ensemble 50 cl d'eau chaude, les cacahouètes, la purée de piment et le bouillon cube.
3. Éplucher et hacher l'ail et les oignons.
4. Rincer et couper les tomates en cubes.
5. Couper le poulet en morceaux en retirant la peau.
6. Faire chauffer l'huile dans une casserole.
7. Y faire revenir les oignons et l'ail, puis ajouter les tomates coupées en dés et la préparation aux cacahouètes.
8. Dès ébullition, ajouter le poulet et laisser mijoter à couvert une dizaine de minutes.
9. Servir le poulet dans sa sauce, avec du riz.

Publié par Lucullent le 3 décembre 2009. Dernière modification le 2 mai 2013.