

# SAINTE-LUCIE

## COLOMBO DE POULET ET PATATES DOUCES

### Ingrédients ( pour 4 personnes)

- 1 poulet
- 2 courgettes
- 1 citron jaune
- Huile
- 4 feuilles de laurier
- 1 c. à s de poudre de Colombo
- 2 gousses d'ail rose
- 1 c. à s de graines de cumin
- 10 grains de poivre
- 2 c. à s de vinaigre
- 4 patates douces
- 4 cm de gingembre frais
- 1 piment vert
- 4 clous de girofle
- 2 branches de thym
- 2 cives
- 1 petit bouquet de persil
- 1 oignon
- Sel et poivre
- 1 c. à s. de graines de moutarde

### Préparation:

La veille, découper le poulet en morceaux. Mixer ensemble la poudre à Colombo, le piment, l'ail, les cives, le gingembre, les clous de girofle, le vinaigre, le persil et le laurier. Saler et poivrer.

Badigeonner la viande avec ce mélange et laisser reposer une nuit au frais.

Le lendemain, peler et émincer finement l'ail, l'oignon et les cives.

Dans une cocotte, faire revenir à sec les graines de cumin, de moutarde et de poivre.

Ajouter l'huile, les cives, l'oignon, l'ail, la branche de thym ainsi que le laurier.

Déposer les morceaux de poulet et faire roussir en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, peler les patates douces et les courgettes. Les couper en cubes et les ajouter en remuant.

Assaisonner de sel et de poivre.

Recouvrir d'eau et laisser cuire à couvert pendant 40 min. à feu moyen.

