

Yassa Poulet

Depuis quelques temps, l'envie de préparer un yassa me titillait. Ce plat sénégalais nécessite un bon temps de préparation. J'hésitais donc à le préparer pour un repas en amoureux ou en petit comité. Or mercredi soir, nous étions 8 à table... et j'avais l'après midi de libre. Mon souhait de déguster à nouveau un « petit yassa » allait pouvoir se réaliser!

Le yassa poulet est mon plat sénégalais préféré! Bien que délicieux et assez connu des toubabs (les blancs, qu'ils soient touristes ou expatriés), ce n'est pas le plat national. C'est le Thieboudienne (que l'on peut traduire par riz au poisson) qui a cet honneur! En même temps, c'est assez logique, le Sénégal est un pays côtier de l'Afrique de l'Ouest, et les habitants sont par conséquent d'importants consommateurs de poisson.

Mais revenons en à notre plat du jour. Le yassa est une sauce à l'oignon et au citron. Il se décline en yassa poulet ou en yassa poisson. (Avec par exemple un capitaine ou un thiof, poissons locaux délicieux)

J'ai appris cette recette, grâce à l'épouse d'un de mes collègues de l'époque. Elle voulait absolument nous inviter chez elle et j'étais très désireuse d'apprendre à cuisiner ce plat. J'avais tenter quelques recettes, mais elle ne m'avaient pas totalement satisfaite! Inutile de dire qu'il n'y a pas une façon de réaliser un yassa poulet, mais plutôt une pour chaque famille!!!

Je vous livre donc cette version, apprise dans la cuisine de Khady, et préparée à la mode sénégalaise. Cela signifie qu'il faut un pilon et un mortier... ou un mixeur je suppose!

Ingrédients pour 8 personnes:

- 8 cuisses de poulet
- 1 kg d'oignons
- 3 citrons jaunes ou 6 citrons verts
- 15 bouillons maggi
- 1 pot de poivre noir en grains
- 1 tête d'ail
- 6 piments séchés
- 200 ml d'huile d'arachide
- 2 comcombres
- 500g de riz
- 1 pot de moutarde

Préparation du nokos (petite pâte qui va permettre de farcir les poulets):

Incorporer dans un mortier 4 bouillons maggi, 15 graines de poivre noir et 1/2 tête d'ail.

Préparation des cuisses de poulet:

Enlever le gras du poulet (le plat est suffisamment riche en graisse comme ça!), trancher l'articulation de la cuisse et inciser deux fois chaque cuisse.

Introduire une belle pincée de nokos dans chaque incision réalisée. Badigeonner chacune des cuisses d'un peu de moutarde, puis les mettre dans une belle marmite, contenant déjà un peu d'huile; S'il reste du nokos, l'égréner sinon ajouter 1 bouillon maggi supplémentaire et un peu d'eau.

Faire cuire 1heure à feu moyen, puis doux. Retourner de temps à autre les cuisses.

Préparation de la sauce Yassa:

Préparer une marinade. Pour cela il faut piler. (Pourquoi les sénégalaises sont si belles et sveltes, parce que faire la cuisine là bas, c'est du sport! Ok après 5 enfants elles sont un peu plus

dodues, mais elles sont alors excusées! Et de toutes les façons les sénégalais n'aiment pas, paraît-il les femmes minces, ils les préfèrent avec le « fondé », on va dire bien cambrée!). Bref, je ne vais jamais finir de décrire cette recette à cette vitesse. Ou en étais-je... Ah oui...la marinade...

Il faut piler l'autre ½ tête d'ail, 1 vingtaine de grains de poivre, les piments. Mélanger au jus de citron. Ajouter 2 cuillère à soupe de moutarde.

Couper 1 kg d'oignons. Pour ceux qui sont équipés, au mixeur, sinon à la main. Et là, si vous avez peur de pleurer toutes les larmes de votre corps, j'ai LA solution! Personnellement je porte dans ces cas là mes lunettes de natation, que je ne met d'ailleurs pas pour aller nager... Ce n'est pas très sexy, mais c'est efficace. Et si mon chéri se moque... et bien c'est lui qui se charge de les couper!!!

Attention, c'est encore plus joli si les oignons sont en rondelles, et là le mixeur, je ne suis pas sure qu'il soit capable de répondre à ce critère!!!

Ajouter la sauce préparé auparavant et égréner encore 3 à 4 bouillons maggi et bien mélanger.

Lorsque le poulet est prêt, enlever le de la casserole. Dans la casserole pleine de sauce, ajouter alors les oignons. Verser 200 ml d'huile. Laisser cuire à feu doux une bonne vingtaine de minutes au moins. Les oignons doivent devenir translucides.

Pendant la préparation de la sauce, faire cuire le riz.

Le top du top est de faire griller juste avant de servir, les cuisses de poulet au barbecue.

Servir dans un grand plat, avec le riz au centre, les cuisses autour et la sauce sur le riz.

Petite suggestion: Une petite salade de comcombre ou de tomate pourra vous rafraîchir un peu!

Bon appétit!