

Cuisses de poulet au petimezi et aux agrumes

Ingrédients:

4 cuisses de poulet
1 oignon moyen (en rondelles)
3 c. cuillères à soupe de moutarde
½ tasse d'huile d'olive
1 tasse de jus d'orange
1 mandarine avec le zeste
4 c. cuillères à soupe de petimezi
10 grains de piment de la Jamaïque,
10 grains de poivre
½ tasse de bouillon de poulet (ou de l'eau)
sel

Préparation

D'abord cuire le poulet avec de l'huile d'olive et l'oignon dans un plat allant au four à 180°C, jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni de tous les côtés.

Puis il faut mélanger dans un bol, le jus d'orange, la moutarde, le petimezi, les grains de piment de la Jamaïque, le poivre et le sel et verser le mélange sur le poulet.

Alors, il faut ajouter le zeste de mandarine et le bouillon de poulet (ou de l'eau) chaud, puis couvrir le plat avec du papier aluminium et le laisser mijoter pendant 20 minutes supplémentaires.

Puis réduire à 150 degrés et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes encore, jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre et la sauce épaississe.

Καλή όρεξη. !!!