

MARMITE MÉLANÉSIENNE

NIVEAU
Moyen

TEMPS DE PRÉPARATION
40 Minutes

TEMPS DE CUISSON
50 Minutes

POUR
6 Personnes

Ingrédients

- 1 igname
- 1 taro
- 1 patate douce
- 1 citrouille
- 1 tomate
- 1 banane poingo
- 3 noix de coco (fraîches)
- 1 botte d'oignons verts
- 1 botte de persil
- Sel
- Poivre

En partenariat avec :

[Les Toqués du Caillou](#)

© Crédits Photos – Les Toqués du Caillou



LES ÉTAPES

1.Épluchez tous les légumes préalablement et découpez en morceaux votre poulet entier.

2.Déposez dans le fond de la marmite dans l'ordre : les tarots épluchés et coupés en gros morceaux. Puis posez le poulet sur les tarots

Autour du poulet, placez les ignames épluchées et couper en gros morceaux, les patates douces, la citrouille, les bananes poingos et les tomates coupées grossièrement. Ajoutez les oignons verts coupés finement et le persil haché. Salez et poivrez. Respectez l'ordre de mise en place des ingrédients.

3.Râpez vos noix de coco frais. Pressez votre coco râpée dans un torchon avec de l'eau tiède pour en extraire le lait. Arrosez copieusement votre poulet et vos légumes de lait de coco.

4.Faites cuire à feu doux en laissant mijoter lentement. Vérifiez la cuisson de votre bougna, en piquant avec la pointe d'un couteau. Une fois prêt, servez-chaud. Bon appétit !