



# Mafé de poulet fumé

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

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: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 15 min - Durée: 30 min

## 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 sambal oelek
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide

## Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

## Préparation

1. Si elles sont salées, rincer et égoutter les cacahouètes 2 ou 3 fois pour en retirer le maximum de sel.
2. Éplucher et hacher l'ail.
3. Éplucher et émincer les oignons.
4. Rincer et couper les tomates en cubes.
5. Couper le poulet en morceaux en retirant la peau.
6. Mixer ensemble les cacahouètes, le sambal, le bouillon cube et la moitié des tomates avec de

l'eau, de manière à obtenir une sauce épaisse.

7. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
8. Y faire revenir les oignons et l'ail, puis ajouter les tomates coupées en dés et la sauce aux cacahouètes.
9. Dès ébullition, ajouter le poulet et laisser mijoter à couvert une dizaine de minutes.  
Normalement, les tomates vont détendre la sauce, mais si cela n'est pas le cas, ou si c'est insuffisant, rallonger avec un peu d'eau.
10. Servir le poulet dans sa sauce, avec du riz nature ou de la semoule de couscous.

## Ingrédient original

- Sambal oelek