

# Poulet Yassa (Sénégal)

Bonjour à toutes et tous

Petite anecdote familiale pour « assaisonner » la recette du jour ☐ Remontons le week-end dernier, juste avant les courses. En faisant la liste des nécessités, mon mari m'a sorti :

- Mari : « Tiens, je me ferais bien un poulet Y'a ça ! »
- Florence : « y'a ça.. y'a ca quoi ? »
- Mari : « « Yassa ».. c'est une recette d'Afrique du nord avec du [poulet](#), des [oignons](#) et du citron. »
- \*Florence se jette sur internet \*
- Wikipédia dit : *Le « yassa » est un plat d'origine sénégalaise à base d'oignons, citron, beaucoup de moutarde – et parfois des épices. C'est un plat familial, simple, que l'on peut réaliser avec du poulet, du poisson ou de la viande. »*

Ni une, ni deux, j'ai voulu lui faire plaisir et préparer ce plat africain. Je me suis inspirée d'une recette trouvée sur marmiton en adaptant deux trois petits éléments. En résultat, cela donne un poulet grillé, accompagné d'une garniture d'oignons légèrement sucrée et d'une sauce crémeuse, le tout avec peu de matière grasse. Bien que la sauce soit à base de citron, la sauce n'est pas du tout acide grâce à l'ajout de moutarde (qui est un excellent « tue épices/tue acide »). Bref, c'est un plat qui vaut clairement le détour, et qui peut sans problème être apprécié par toute la famille.

Je voulais donc partager la recette avec vous, au cas où vous cherchiez un plat de poulet simple, mais dépayçant. En espérant que cela vous plaise aussi !



- POULET YASSA -  
(SÉNÉGAL)

## Recette : Poulet Yassa

Saison de la recette : Septembre à Mai

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet ou 4 morceaux d'un poulet entier
- huile d'olive
- moutarde (une bonne quantité pour badigeonner le poulet, + un peu pour la sauce)
- 4 oignons selon grosseur
- 2 gousses d'ail
- 2 citrons verts
- 1 cuillerée à café de piment de Cayenne
- sel et poivre

## Réalisation

### Étape 1 : La marinade

- Prélevez le jus et les zestes de vos citrons verts. Hachez vos gousses d'ail

- Dans un plat creux, mettez 1 cas d'huile d'olive, 1 cas de vinaigre, le piment de cayenne, zestes et jus du citron, sel et poivre et un peu d'eau. Mélangez le tout à la cuillère.
- Retirez la peau de votre poulet. Séparez vos cuisses de poulet en deux (pilon et cuisse), et coupez vos blancs en deux ou trois gros morceaux.
- Badigeonnez ces morceaux de moutarde sur toutes les faces, puis déposez les à plat dans la marinade.
- Épluchez vos oignons, coupez les en deux ou quatre selon leur taille puis émincez les. Mettez ces oignons sur le poulet.
- Laissez le tout mariner une demi journée

## Étape 2 : Préparation du plat.

- Dans une première poêle, faites chauffer un peu d'huile. Faites ensuite dorer (feu vif) vos morceaux de poulet sur toutes les faces. Poursuivez la cuisson à feu moyen.
- Dans une deuxième poêle, faites également chauffer un peu d'huile, puis faites y revenir (feu moyen) vos oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient cuits et transparents
- Une fois vos oignons cuits, mettez les dans la même poêle que le poulet, ajoutez la marinade, et poussez à ébullition.
- Baissez ensuite à feu moyen et laissez cuire (à couvert) pendant une quinzaine de minutes, le temps que le poulet soit cuit.
- Découvrez et rectifiez assaisonnement. Si vous trouvez votre sauce trop citronnée, ajoutez de la moutarde par cuillère à soupe (personnellement, il m'en a fallu une). Laissez mijoter ainsi encore 5 minutes environ, le temps que l'eau excédentaire de la sauce s'évapore

Servez ce poulet avec la garniture d'oignon. Ce plat

s'accompagne traditionnellement de riz et d'une sauce piment.

---

**Astuces :**

- A l'avance : ce plat se conserve aisément 48h.
  - Plus ou moins piquant : dosez le piment de Cayenne selon vos préférence entre 1/2 cuillère à café (petite pointe) ou 1 cuillère à café bombée (plus piquant).
-