



LISTE DES INGREDIENTS : HUILE D'OLIVE, AIL, CUISSSES DE POULETS, CELERI BRANCHE, GRAINES DE CORIANDRE, ANIS ETOILE, BATON DE CANNELLE, UNE CC DE MUSCADE – MOLE : OIGNONS ROUGES ET OIGNONS NOUVEAUX, TOMATES SOUS TOUTES SES FORMES. POMME DE TERRE. CACAO



Molé Mexicain et écrasé de pommes de terres (selon Chef Jesus)

nombre de personnes : 8

Temps de préparation : 1h

coût : - de 5 euros/personne

Molé mexicain

- Ingrédients : 8 cuisses de poulet, 1 branche de céleri, 3 gousses d'ail, 1 cc de graines de coriandre, de muscade et de girofle en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 anis étoilé.
- Pour le Molé : 1 oignon rouge et quelques oignons nouveaux – 1 cc de graines de coriandre, gingembre en poudre, muscade et cannelle. 1 boîte de tomates pelées, coulis de tomates et 1 boîte de concentré.

Commencer par verser un peu d'huile d'olive dans un grand faitout, faire colorer les gousses d'ails écrasées, un peu de céleri branche, les graines de coriandre, 1 anis étoilé, 1 bâton de cannelle, un peu de girofle en poudre ainsi qu'une pincée de muscade. Y ajouter les cuisses de poulet et les laisser colorer de chaque côté. Mouiller à hauteur, saler et laisser mijoter 1h30. Après cuisson laisser refroidir et effiloche le poulet.

Dans une grande casserole préparer le mole en faisant revenir 1 oignon rouge et 2 oignons nouveaux, rajouter des graines de coriandre, 1 c à café de gingembre, idem pour la cannelle et la muscade. Une fois le tout bien grillé, rajouter une boîte de tomates pelée, 1 boîte de pulpe ou coulis de tomates nature et une petite boîte de double concentré de tomates, mélanger et laisser cuire en écrasant de temps en temps les tomates pelées. Commencer à rajouter 2 c à soupe de cacao en poudre et un peu de piment d'Espelette, mélanger et laisser mijoter puis Rajouter une belle poignée de raisins secs.

Il est temps de rajouter votre poulet effiloché dans la sauce, si la sauce est trop épaisse vous pouvez la rallonger avec le bouillon de cuisson du poulet

Ecrasé de pommes de terres

Eplucher des pommes de terres et les couper en 4 avant de les faire cuire, soit dans le bouillon de poulet, soit dans de l'eau juste salée. Il ne faut pas mettre trop d'eau, juste à hauteur des pommes de terre. Laisser mijoter. Une fois cuites, les écraser avec sel Poivre, beurre et/ou crème et/ou lait. L'écrasé doit garder une apparence assez ferme.

Commentaires/conseil /Options supplémentaires

Pour donner encore plus de saveurs au molé, au dernier moment, faire torrifier des fruits à coques : Dans une poêle faire torrifier sans matière grasse une poignée de noisettes, amandes et noix, hors du feu rajouter des cacahuètes puis mixer grossièrement le tout, Rajouter votre hachis de fruits secs et goûter la sauce pour savoir si ça vous convient. Il est toujours temps d'ajouter des épices ou cacao pour qu'elle vous convienne.



LISTE DES INGREDIENTS : HUILE D'OLIVE, AIL, CUISSES DE POULETS, CELERI BRANCHE, GRAINES DE CORIANDRE, ANIS ETOILE, BATON DE CANELLE, UNE CC DE MUSCADE – MOLE : OIGNONS ROUGES ET OIGNONS NOUVEAUX, TOMATES SOUS TOUTES SES FORMES. POMME DE TERRE. CACAO



Le matériel nécessaire

- Les ingrédients de la recette – indispensable bien sûr !!
 - des serviettes en papier et essuie tout
 - 1 blender
 - Un verre doseur et une petite balance si possible
 - 2 bols de contenance assez importante, et/ou cul de poule
 - 2 maryses, 2 spatules
 - 1 sauteuse pour la cuisson des cuisses de poulet et une sauteuse pour la cuisson des pommes de terres
 - 1 casserole pour la préparation du molé
 - 2 à 3 couteaux différents dont un couteau d'office et couteau du chef, 2 cuillères à soupe et une cuillère à café
-
- Au moins une planche à découper, idéalement deux
 - 1 sac poubelle
 - 1 bio seau pour recycler les déchets végétaux
 - Savon et liquide vaisselle, une éponge et deux chiffons
 - Gants et gel hydroalcoolique