

Thiébou Guinar

« Riz cuit dans son bouillon de poulet épicé »



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 2h05 min	
Préparation : 5 min	Cuisson : 2h

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 poulet entier découpé en gros morceaux
- 1 kg de riz long grain
- 1 cs du mélange [Thiébou Yapp](#)
- 1 cs du mélange [Nokoss](#)
- 1 oignon coupé en dés

La Petite Histoire

Le "Thiébou Guinar" est une variante du "Thiébou Yapp", un riz cuit dans son bouillon de viande épicé sauf que la viande est remplacée par le poulet. C'est le plat incontournable des grands événements et des fêtes au Sénégal. C'est le plat par excellence que l'on déguste à tous les baptêmes, mariages, Tabaski (l'aïd el-Kébir), etc. Selon les goûts, chaque sénégalaise y apporte sa petite touche personnelle.

- 1 piment vert ou piment végétarien coupé en dés
- Une gousse d'ail hachée
- 8 cs d'huile d'olive
- 2l d'eau

J'ai créé le mélange [Thiébou Yapp](#) pour ce grand plat traditionnel de la cuisine sénégalaise.

Laissez-vous conquérir par ce mélange à base de poivre, cumin, laurier, etc., facile d'utilisation, aux notes prononcée et vive. En plus de l'aspect doré qu'il donne, il apportera un goût exquis au bouillon et parfamera merveilleusement bien votre plat.

... Épicément Jeanne

Cuisson

- Chauffer de l'huile dans une grande marmite. Cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter l'ail, les oignons, le piment vert. Faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient bien translucides
- Ajouter le mélange [Thiébou Yapp](#), un verre d'eau et porter à ébullition pendant 5 min. Ajouter le reste de l'eau, et porter de nouveau à ébullition et laisser mijoter 1h à feu moyen
- Ajouter le mélange [Nokoss](#), laisser mijoter 15 min et ajuster l'assaisonnement
- Pendant ce temps, rincer le riz plusieurs fois puis le précuire à la vapeur (15 min) ou au micro-ondes (8 min)
- Sortir le poulet de la marmite, réserver dans bol couvert avec un peu de bouillon de cuisson. Ajouter le riz précuit dans la marmite. Le bouillon doit bien couvrir tout le riz sans le noyer complètement. Cuire à feu doux pendant 30 min tout en remuant toutes les 10 min. Ajouter un peu du bouillon de cuisson si nécessaire

Accompagnement et dressage

- Servir dans une grande assiette avec le riz et le poulet
- A déguster tout seul ou accompagné d'une sauce aux oignons, de crudités, d'œufs durs, de rondelles de merguez et d'herbes fraîches