

# Ma recette de Dibi Guinar

## « fait maison »



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



|                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| <b>Temps Total : 1h40 min</b> |                           |
| <b>Préparation : 20 min</b>   | <b>Cuisson : 1h20 min</b> |

[Voir le site](#)

## Ingrédients

**Pour 4 personnes**

**Pour le poulet et sa marinade**

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons découpés en rondelle

**Pour la marinade du poulet**

- 4 cs d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 piment vert râpé
- Une râpée de gingembre
- 1 cs de moutarde

## La Petite Histoire

Promenez-vous dans les rues de Dakar le soir et vous vous demanderez ce qu'est cette bonne odeur de fumée qui s'échappe de chaque coin des rues. C'est le Dibi, la viande grillée à la sénégalaise. C'est une viande grillée aux feux de bois pendant des heures et tellement moelleuse à l'arrivée. C'est juste exquis en bouche ! Il y a deux variantes : le Dibi nature sans assaisonnement et le Dibi Haoussa assaisonné de mélanges d'épices.

Pour réaliser mes Dibi fait maison, j'utilise les mélanges d'épices [Lakk Guinar](#) pour le poulet et [Lakk Yapp](#) ou [Agneau](#) pour la viande.

*... Épicément Jeanne*

- 3 cs du mélange Lakk Guinar
- Une pincée de fleur de sel

### Pour la sauce moutarde

#### « Saf Té Nekh »

- 4 cuillères à soupe de moutarde douce
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou huile simple de bonne qualité
- 8 cuillères à soupe de miel
- 1 cs de jus de citron
- Une pincée de fleur de sel
- 3 cs du mélange Piquante  
Attention si vous n'aimez pas trop piquant mettez juste 2 cs

## Préparation

- Préparation de la sauce moutarde Saf Té Nekh : dans un bol mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène
- Préparation des oignons : couper les oignons en rondelles et les faire revenir dans 2 cs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Sortir du feu et réserver
- Préparation du poulet : désosser les cuisses de poulet, garder les os. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la marinade jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajouter les morceaux de poulet et les os à la marinade. Laisser reposer au moins 1h.

## Cuisson

### Cuisson : au feu de bois, au barbecue, à la plancha. Ci-après, le mode opératoire pour la cuisson au four

- Dans une marmite ajouter un verre d'eau, les morceaux de poulet, les os et précuire à feu moyen pendant 1H, en retournant et aspergeant les morceaux de poulet de leur jus de cuisson toutes les 15 min. Rajouter de l'eau si besoin
- Sortir les morceaux de poulet du feu, les découper en gros morceaux. Placer du papier cuisson sur le plateau four et y disposer les morceaux de poulet et les os
- Préchauffer le four en mode grill 200° degrés. Enfourner le plateau pendant 15 min, en veillant à retourner à mi-cuisson. Ajouter les oignons à 5 min de la fin de cuisson
- Sortir le Dibi, goûter, ajuster l'assaisonnement en sel et poivre et réserver au chaud dans du papier aluminium pendant 10 min pour faire bien ressortir les arômes.

## Accompagnement

- A déguster avec la sauce moutarde Saf Té nek