

TAJINE POULET, ABRICOTS ET RAISINS SECS

Pour 6 personnes.

1h de préparation + 2h de cuisson.

Ingrédients :

- 15 abricots
- 2 bonnes poignées de raisins secs
- 2 bonnes poignées d'amandes effilées
- 10 morceaux de poulet
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- 1 cas gingembre
- 1 cas cumin
- 1 cas paprika
- 1/2 cas cannelle
- 1 cas curcuma
- 1 pointe de piment
- 1 citron
- 2 cas de miel
- 800 ml d'eau
- 1 cube de bouillon
- 2 grosses courgettes
- 6 carottes
- 2 gros navets violet
- 1/2 bouquet persil + 1/2 bouquet cerfeuil

Recettes :

- Plonger les fruits secs dans un récipient d'eau tiède pendant 30 min
- Faire revenir le poulet dans un faitout avec huile d'olive pour dorer
- Les retourner et remplacer par l'oignon coupé en 8 + ail émincée. Gratifier les os de viande et faire blondir.
- Baisser le feu, remettre le poulet puis ajouter le jus de citron, le miel, les épices puis bien mélanger.
- Couper les 3 légumes ~~et~~ en gros morceaux.
- Brancher un plat à tajine (ou un plat allant au four avec couvercle), disposer au fond le poulet, les légumes en seconde couche
- Verser 800 ml d'eau dans le faitout, ajouter le cube de bouillon, mélanger puis verser le tout dans le plat à tajine.
- Disposer les fruits secs et les herbes coupées finement sur les légumes.
- Mettre le plat dans le four froid, allumer à 180°C et laisser 2h. 15 min avant la fin, ajouter les amandes.

A déguster avec de la semoule grain moyen.

Bon appétit.