TAJINE DE POULET AUX ABRICOTS ET AUX PRUNEAUX

Jeudi 31 Août 2017

Autant profiter des derniers fruits de l’été pour cuisiner :

Tajine de poulet aux abricots et aux pruneaux pour 2 personnes et 6pp- 5 sp par part

-2 blancs de poulet (200 g) *

-150 g d’abricots frais *

-50 g de pruneaux

-10 g d’amandes effilées

-1 gros oignon doux (Cévennes)*

-1/2 bouillon cube de volaille

-1/2 cuillerée à café de curcuma, cumin, cannelle, gingembre

-1 pointe de safran

-le jus d’un citron jaune*

-sel poivre

-persil ou coriandre

Faire mariner au frais le poulet avec le jus de citron et les épices pendant 1 à 2 heures

Dans une cocotte antiadhésive ou sur une feuille de cuisson, faire revenir l’oignon émincé avec un fond d’eau puis rajouter le poulet et sa marinade pour le faire dorer sur toutes ses faces .Assaisonner légèrement

Délayer le bouillon dans 200ml d’eau chaude

Si vous avez un plat à tajine, transférer le poulet et les oignons dedans et verser le bouillon. Mettre le couvercle et enfourner dans le four préchauffé 180) (th 6) 20 minutes

Sinon, verser le bouillon dans la cocotte, couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux 20 minutes

Au bout de 20 minutes, rajouter les pruneaux, les abricots dénoyautés et continuer la cuisson 10 minutes supplémentaires

Servir dans le plat à tajine, le tout saupoudré d’amandes effilées dorées à sec dans une poêle, de persil ou de coriandre

Si vous avez la chance d’avoir un vrai plat à tajine en terre brute, n’oubliez pas de le tremper1 heure dans de l’eau froide avant de vous en servir

Aucune matière grasse dans mon plat alors que dans la cuisine marocaine (un délice !), 2,3 cuillerées à soupe d’huile d’olive accompagnent ce plat, mon poulet est cependant moelleux.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – tajine de poulet aux abricots et aux pruneaux (6pp- 5 sp) -100 g de semoule à couscous cuite (3pp- 3 sp)-1 yaourt à 0% (1pp- 2 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Excellent jeudi à vous toutes et tous

Lilou