

PIGEONS A LA MAROCAINE

Jeudi 02 janvier 2025

Très bonne année à toutes et tous et merci de me suivre dans mes recettes souvent simples et rapides à préparer.

Pigeons à la marocaine pour 4 personnes et 10 sp vert – 9 spl bleu – 9 spv violet – 9 psp par part

- 2 gros pigeons (480 g comestibles)
- 200 g de fèves pelées surgelées*
- 160 g de pois chiches en boîte*
- 4 carottes*
- 2 gros oignons doux*
- 1 citron au sel
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillerées à café d'épices marocaines Ducros
- sel fin poivre

Mettre à mariner les pigeons 2 heures avant avec l'huile, les oignons émincés, le citron coupé en quartiers et les épices.

Peler les carottes et les couper en cubes. Les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les réserver.

Cuire les fèves selon la notice, les égoutter et les réserver.

Ouvrir la boîte de pois chiches, enlever la peau qui les entourent en les rinçant plusieurs fois à l'eau froide.

Préchauffer le four 210° (th7)

Dans une sauteuse, faire dorer les pigeons enduits de marinade sur toutes les faces puis les mettre dans un plat allant au four avec les émincés d'oignons. Ôter le citron.

Assaisonner sel poivre et enfourner 20 minutes en retournant les pigeons à mi-cuisson.

Rajouter les fèves, les carottes, les pois chiches et poursuivre la cuisson à 180° (th6) pendant 10 minutes, le temps qu'ils soient chauds.

Rectifier l'assaisonnement de la garniture et servir $\frac{1}{2}$ pigeon par personne.



Le temps de cuisson dépend de votre four et si vous n'avez pas de thermomètre de cuisson ,enfoncez la lame d'un couteau dans une cuisse : s'il sort un jus rosé , continuez encore la cuisson.

Si les pigeons sont petits, prévoir 1 pigeon par personne.

Malgré les carottes, l'indice glycémique de ce plat est assez bas.

Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet – 1 psp – recette du 17/02/2020) – pigeons à la marocaine (10 sp vert – 9 spl bleu – 9 spv violet – 9 psp) – mousse citron à la gelée de fruits de la passion (1 sp vert bleu violet – 1 psp – recette du 28/01/2017). Total : 12 sp vert – 11 spl bleu – 11 spv violet – 11 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.