

# 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 boite\*
- 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 boite 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.***