

RECETTE : TAJINE DE POULET

Préparation :

10 min -
Cuisson :
35 min –

Ingrédients : 4 personnes

- 600 g de filet de poulet
- 1 oignon (50 g)
- 1 échalote (30 g)
- 3 gousses d'ail
- 100 g d'abricots secs
- 50 g d'amandes entières
- 100 g d'olives vertes et noires dites « cassées à l'ail »
- 1 c.s. de concentré de tomate
- 1 citron confit
- 1/2 c.s. de ras el hanout
- une pincée de gingembre en poudre
- sel gros, huile d'olive

1. Couper la volaille en morceaux de 35 à 40 g. Couper les abricots et le citron confit en gros dés.
2. Éplucher l'ail, l'oignon et l'échalote puis les couper en morceaux. Les mettre dans la cuve avec de l'huile d'olive et les hacher en mode EXPERT vitesse 13 sans chauffer pour 30 secondes. Rabattre si nécessaire.
3. Étuver la garniture, toujours en mode EXPERT 3 minutes, vitesse 3 à 120°C. Ajouter la volaille et la faire raidir 3 minutes à 120 °C vitesse 1A.
4. Mettre toute la garniture (citron, abricot, amandes, concentré de tomate, olives, ras el hanout, gingembre et un peu de sel. Lancer le programme MIJOTAGE pour 25 minutes à 110 °C.
5. Rabattre les bords, si nécessaire, verser ½ verre d'eau et terminer la cuisson.
6. Servir saupoudré de coriandre hachée.