

MES RECETTES

TAJINE DE POULET AU CITRON, MIEL, OLIVES ET LÉGUMES FRAIS



Temps de préparation : 20 minutes - Temps de cuisson : 1h15

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

6 cuisses de poulet et 6 blancs coupés en morceaux d'environ 3 cm	2 citrons confit (beldi) coupés en petits morceaux et 1 jus de citron
3 c à soupe d'huile d'olive	100 g d'olives vertes ou violettes
3 gousses d'ail écrasées	1 poignée de haricots coco plats
2 c à soupe de curcuma	4 carottes, 2 courgettes
2 c à soupe de gingembre en poudre	2 poivrons jaune coupés en tronçons pas trop petits
3 oignons émincés	Quelques brins de coriandre fraîche
3 tomates épépinées et concassées	Sel fin et poivre du moulin
3 c à soupe de miel d'acacia	

1. Portez le tajine sur feu moyen et faites suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive chaude.
- 2- Ajoutez les épices, les tomates concassées, le miel, le citron confit et laissez mijoter quelques minutes.
- 3- Incorporez les morceaux de poulet, mélangez bien tout en restant sur le feu, salez, poivrez et arrosez avec le jus de citron.
- 4- Rassemblez la volaille en pyramide au centre du tajine, disposez les légumes et les olives autour de façon harmonieuse.
- 5- Rectifiez l'assaisonnement, couvrez et cuisez 1h à 1h15 au four à 180°C ou sur feu très doux.
- 6- Parsemez la coriandre fraîche dessus à la fin de la cuisson et servez chaud.

Bon à savoir :

Vous pouvez parsemer des graines de sésame dorées pour apporter un peu de croustillant.

TAJINE DE BŒUF PRINTANIER AU PAPRIKA DOUX

Temps de préparation : 30 minutes - Temps de cuisson : 1h30

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

2 kg de paleron ou bœuf à braiser	800 g de pommes de terre à chair ferme
10 cl d'huile de pépins de raisin	2c à soupe de miel
3 oignons	½ botte de coriandre fraîche
4 gousses d'ail	4 carottes
2 c à café de gingembre en poudre	3 navets ronds
2 c à soupe de curcuma en poudre	300 g de petits pois frais
2 c à soupe de paprika doux en poudre	Sel fin et poivre du moulin

1. Dégraissez partiellement et coupez la viande en cubes.
2. Emincez finement les oignons et faites chauffer l'huile dans le tajine.
3. Faites légèrement revenir la viande, salez, poivrez et retirez-la.
4. Toujours sur le feu, ajouter les oignons, le gingembre, le curcuma, le paprika et laissez suer.
5. Liez la « compote » obtenue avec le miel, salez et poivrez.
6. Remettez les morceaux de viande sur les oignons, écrasez les gousses d'ail et mélangez.
7. Écossez les petits pois frais et parsemez-les.
8. Épluchez les pommes de terre, taillez-les en rondelles et disposez-les sur la viande.
9. Taillez les carottes en bâtonnets et placez-les sur les pommes de terre.
10. Coupez les navets en petits quartiers et ajoutez-les.
11. **Important :** salez bien chaque couche de légumes.
12. **Astuce :** disposez les légumes harmonieusement de manière à réaliser une belle « pyramide ».
13. Ciselez la moitié de la coriandre et répartissez-la sur les légumes.
14. Couvrez et cuisez 1h30 sur feu doux ou 1h30 au four à 180°C et vérifiez ensuite la cuisson des légumes avec la pointe du couteau.
15. Parsemez la coriandre fraîche dessus à la fin de la cuisson.

Les conseils du Chef pour créer votre tajine !



Le principe

Le tajine fonctionne sur le principe suivant : je place tous les ingrédients en même temps à l'intérieur et je réalise la **cuisson à couvert** ce qui va permettre de concentrer les saveurs, de cuire en ragoût (cuisson douce et lente) et d'obtenir un résultat très moelleux et parfumé.

Le montage et la cuisson

Tout d'abord, je **prépare ma base aromatique**: je fais revenir les oignons, l'ail et les épices dans le tajine. En colorant les épices dès le départ, je révèle leurs saveurs.

Je **place ensuite l'élément principal** (viande, poisson, volaille) dans le tajine et je l'enrobe dans ma base aromatique. J'ajoute alors le miel et les fruits moelleux ou secs (pruneaux, abricots secs, raisins,...) qui vont aider à créer la base sirupeuse de mon tajine.

Puis je **dispose la garniture** dans le tajine : les aliments placés dans la partie basse vont cuire dans le jus et ceux placés dans la partie haute vont cuire à la vapeur aromatisée (cette vapeur est générée par la cuisson du bas).

Pour organiser les couches de la garniture, je place dans le bas du tajine les aliments qui doivent cuire le plus. Et ensuite j'organise par couches successives en terminant par les aliments les plus « fragiles » qui doivent le moins cuire.

Le couvercle du tajine va permettre de récupérer la vapeur qui va redescendre continuellement pendant la cuisson en glissant le long des parois, dans la partie basse.

La partie haute et fine du couvercle va permettre de développer mécaniquement les saveurs qui se concentrent à l'intérieur. Avant de fermer, j'**ajoute un petit verre d'eau** si mon tajine risque de devenir sec. Ce ne sera pas nécessaire si mon tajine contient beaucoup de légumes.

Avant de servir

Au moment de servir, j'ajoute à mon tajine les fruits à coque (pignons, noisettes, amandes, sésame,...) et les herbes fraîches (persil plat, coriandre,...) selon vos goûts bien sûr !

Frédéric Dubourvieux
Chef de cuisine Emile Henry