

Tajine colombo dés de poulet

Antilles - Version Paulux - Simplifiée



Poulet macéré, courgette, PDT, épices...

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 20 min – Cuisson : 40 min en tout



2 filets en dés



1 courgette



2 PDT moyennes



1 oignon ciselé



1 ail ciselé



1 càs Raz El Hanout



4 càs d'huile d'olive



Piment d'Espelette

Préparation

1. Laver et débiter la courgette en gros dés. Rincer, égoutter. Réserver.
2. Eplucher les PDT, les couper en gros dés, rincer, égoutter. Réserver.
3. Ciseler l'oignon et l'ail. Réserver.
4. Débiter les filets de poulet en dés. Saupoudrer de Ras El Hanout, mélanger Réserver 1H.
5. Dans le tajine huilé et chaud, dorer l'oignon 5 min puis rajouter l'ail 3 min.
6. Rajouter les PDT 15 min, puis la courgette 10 min, remuer. Couvrir, Réserver.
7. Dans la poêle, faire sauter les dés de poulet 6 min, à feu vif, en remuant.
8. Rajouter le poulet dans le tajine, une pointe de piment d'Espelette. Remuer.
9. Diminuer le feu, laisser mijoter avec couvercle avant le service.

Nota : Pas repris les composants Antillais. Il y en a trop ! J'ai simplifié avec le Ras El Hanout

* * * 30 janvier 2023 * * *