

Tajine poulet et crevettes



Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : 1H



4 filets poulets



2*100g crevettes



1 poivron vert



2 courgettes



1 aubergine



200g tomates



2 ails



1 oignon



Epices



4 càs H. d'olive

Préparation

1. Découper les filets de poulet en gros dés. Réserver dans un peu de sauce soja.
2. Eplucher et débiter, séparément ail et oignon. Réserver.
3. Eplucher et débiter séparément poivron, courgettes, aubergines. Rincer séparément.
4. Dans le plat à tajine, faire sauter les crevettes dans 2 càs d'huile d'olive, 3 min. Réserver.
5. Egoutter les légumes et faire chauffer 4 càs d'huile d'olive dans le plat à tajine.
6. Faire revenir les dés de poulet à feu vif pendant 10 min pour les égoutter. Réserver.
7. Rajouter les légumes, remuer léger. Rajouter les épices de votre choix.
8. Epices : Curcuma, herbes, safran, piment d'Espelette, etc. suivant goût.
9. Couvrir le plat, avec un fond d'eau sur le couvercle.
10. Laisser cuire 1H à feu moyen. Servir chaud.

Accompagnement : Couscous ou riz au curry

* * * 13 janvier 2022 * * *