

Tajine de poulet - Maroc



La cuisson – 1H30 à 180°C



Le plat à tajine du Maroc



L'assiette – Poulet et légumes

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 15 min – Cuisson : 1H20 – Un plat à tajine



4 pilons et
cuisses



½ verre de
petits pois



2 carottes
en dés



2 PDT en dés
de 1cm



2 tomates
ciselées



2 gousses
d'ail hachées



1 oignon
ciselé



½ verre d'eau



1 càc de curry



4 càs d'huile.
d'olive



¼ càc piment
d'Espelette



Persil frais
ciselé

Préparation

1. Eplucher oignon et ail, les couper finement – Eplucher les carottes, faire des dés. Réserver.
2. Eplucher les PDT et faire des dés de 1cm environ. Réserver à part.
3. Séparer les pilons des cuisses de poulet – Réserver.
4. Dans le fond du plat à tajine, mettre un fond d'huile d'olive à réchauffer lentement.
5. Poser ensuite oignon, ail ciselé, carottes, tomates ciselées (en boîte, en hiver).
6. Poser par-dessus pilons et cuisses de poulet. Option : Rajouter des olives vertes.
7. Assaisonner avec curry, piment d'Espelette, persil haché et verser ½ verre d'eau.
8. Couvrir, remplir le godet d'eau et cuire à feu moyen 1H. Vérifier la tendresse du poulet.
9. Rajouter les PDT en cercle autour du plat. Couvrir et laisser cuire 30 min à feu doux.
10. Vérifier le moelleux des PDT, sinon prolonger la cuisson entre 5 et 10 min.
11. Rajouter les petits pois et laisser cuire 1 min avec couvercle, puis 5 min sans couvercle.

Rem : Avec une cocote minute (fond épais), il ne faut pas que la soupape tourne. 180°C maxi.

Service : Avec du coucous ou du riz blanc. La sauce va aller avec.

* * * 05 décembre 2021 * * *