

TAJINE DE POULET AUX FRUITS SEC

Ingrédients :

1 cuisse de poulet par personne
4 oignons blancs ou violets
2 cubes de bouillon de volailles
1 cube de bouillon de légumes
Sel poivre
Cumin en graines 1 c à café
Gingembre en poudre 1c à café
Pruneaux 250 gr
Abricots sec 250 gr
Amandes effilées
3 cuillères à soupe de miel

Couscous TIPIAK aux épices du monde

Préparation :

Faire dorer les morceaux de poulets dans très peu de matière grasse. Dès qu'ils sont bien dorés, les sortir de la poêle et les disposer dans un tajine.

Faire rissoler les oignons sans trop les faire colorer ensuite les ajouter au poulet.

Dans une casserole, verser 75 cl d'eau ajouter les cubes de bouillon de volaille et de légumes, le cumin, le gingembre et le miel. Porter à ébullition. Verser sur le mélange viande et oignons. Répartir les fruits secs et les amandes sur le mélange. Laisser cuire dans le tajine 1h30 à 2h00. On peut préparer la veille et réchauffer le lendemain.

Pour le couscous s'est très simple le mode d'emploi et sur la boîte ainsi que la quantité par personnes.