



Les plats principaux

Tajine d'automne au poulet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 pilons de poulet
2 carottes (en morceaux)
2 choux-raves (en dés)
150 grammes de choux de Bruxelles (coupés en deux)
1 oignon (haché fin)
2 gousses d'ail (écrasées)
1 cuillère à café de cumin
1 bâton de cannelle
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1 cuillère à soupe de miel
6 prunes dénoyautées (coupées en petits morceaux)
1/2 citron (écrasé)
1/2 bouillon de poulet
3 brins de coriandre (pour décorer)
huile d'olive

Méthode de préparation

Faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive dans un tajine. Ajoutez l'ail et les épices et faites cuire un peu le tout.

Ajoutez le poulet et rôtissez-le bien. Incorporez ensuite les carottes, le chou-rave, les choux de Bruxelles et les prunes. Répandez dessus le miel, le bouillon de poule et le jus de citron. Faites mijoter 45 minutes avec le couvercle sur le tajine. Avant de servir garnissez avec la coriandre.

Ustensiles de cuisine

Tajine

