



TAJINE DE POULET

Pour 4 personnes :

4 cuisses (ou hauts de cuisses) de poulet
2 courgettes
2 carottes
2 tomates pelées et épépinées
1 oignon
une petite boîte de pois chiches
quelques olives vertes dénoyautées
1 citron confit
épices à tajine (raz el hanout)
cumin
gingembre
curcuma
safran
paprika
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
eau

REALISATION :

- La veille, enlever la peau du poulet et le faire mariner avec l'huile d'olive et les épices.
- Le lendemain, égoutter le poulet. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon avec du curcuma dans l'huile de la marinade, y rajouter les morceaux de poulet pour les faire dorer
- Couper les légumes et les rajouter dans la cocotte, rajouter des épices selon votre goût, mouiller avec $\frac{3}{4}$ d'un verre d'eau.
- Laisser cuire environ 40 mn. Bon appétit !