

LES RECETTES DE NOS MEMBRES

Tajine de poulet au citron

Par Michèle et Alain Benaroch

Ingrédients

Cette recette peut être proposée pour 3 personnes.

- 2 Blancs de poulet
- 1 Oignon
- 1 Citron Jaune
- 1 CAC de Miel
- 1/2 CAC de Curcuma
- 2 CAS d'Huile d'Olive
- 1 Bocal d'Olives vertes dénoyautées
- Coriandre - Persil plat
- 1 Carotte épluchée
- Sel - Piment d'Espelette - Ail
- Amandes - Raisins secs

Difficulté : Très facile

Temps de préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Couper les blancs de poulet en morceaux de 2 cm environ et ajouter l'huile d'olive, le curcuma, les olives, l'ail, le sel et le piment d'Espelette. Bien mélanger puis parfumer avec le zeste du citron et le citron coupé en quartiers. Laisser macérer le récipient au frigo.

Pendant ce temps, émincer l'oignon, et mettre l'huile d'olive à chauffer dans une cocotte. Faire revenir l'oignon. Éplucher et couper la carotte en deux dans le sens de la longueur et couper des demi-rondelles.

Verser le poulet mariné dans la cocotte et laisser cuire en remuant bien. Ajouter les demi-rondelles de carottes et les raisins secs. Dans le récipient de la

marinade, ajouter un peu d'eau, bien remuer et verser dans la cocotte.

Laisser cuire à feu doux avec le couvercle pendant 40 minutes. Ajouter le miel en fin de cuisson. Dresser le plat en ajoutant la coriandre, le persil plat et des amandes ou des pignons grillés.

