

Tagine de poulet aux abricots

4 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ économètre
- ❖ poêle
- ❖ cuillères et tasse à mesurer
- ❖ marmite avec couvercle
- ❖ cuillère de bois
- ❖ tagine (pour le service, facultatif)

Ingrédients :

- ❖ 4 poitrines de poulet désossées sans peau
- ❖ 4 panais (500g)
- ❖ 1 poivron rouge coupé en morceaux
- ❖ 15 ml d'huile d'olive
- ❖ 15 ml de farine
- ❖ 5 ml de sauce harissa (facultatif) ou 1 ml de piment de Cayenne
- ❖ 5 de cumin
- ❖ 20 abricots séchés
- ❖ 250 ml de jus d'orange
- ❖ 250 ml de bouillon de poulet
- ❖ au goût sel

Méthode :

Couper le poulet

Couper les poitrines de poulet en gros morceaux.

Couper le panais

Éplucher le panais. Le couper en deux sur le sens de la longueur, puis faire des morceaux de 2cm.

Sauter le poulet

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Saisir les morceaux de poulet de façon à les faire colorer, puis les déposer dans une marmite.

Saisir les légumes

Dans la même poêle, remettre un peu d'huile et cuire les légumes de façon à les colorer légèrement. Ajouter les légumes dans la marmite.

Singer (enfariner) le poulet et les légumes

Ajouter dans la marmite la farine, la sauce harissa et le cumin. Mélanger, puis mouiller avec le jus d'orange et le bouillon de poulet. Bien mélanger.

Démarrer la cuisson de la tagine

Porter le contenu de la tagine à ébullition.

Cuire le contenu de la tagine

Ajouter les abricots. Saler au goût. Mélanger et cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Variante : Vous pouvez remplacer les abricots par des pruneaux et le poulet par deux filets de porc. On peut remplacer le panais par des carottes ou d'autres légumes racines.