

Melting popote

Les goûts d'ailleurs

Kaoutar El fakir della Croce

Maroc



Tajine de poulet aux olives et citron confit

Légumes à la charmoula

4 personnes

Tajine de poulet aux olives et citron confit

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 2 carottes
- 100 g d'olives vertes
- 2 bottes de persil et coriandre
- 2 citrons confits
- 2 gousses d'ail
- safran, curcuma, gingembre, poivre, cumin, poivrons poudre
- huiles d'olives
- persil coriandre

Préparation

Étape 1

Dans un grand saladier, faites mariner les morceaux de poulet dans les épices, les herbes, l'oignon, l'ail et l'huile d'olive.

Salez et poivrez.

Couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer au frais pendant 30 min.

Étape 2

Dans un tajine, déposez les morceaux de poulet avec sa marinade, faites revenir le tout pendant 5 minutes en retournant les morceaux de poulet.

Mouillez avec l'eau et laissez cuire sur feu moyen pendant 20 minutes.

Étape 3

Égouttez les olives puis ajoutez-les au poulet et laissez encore mijoter 10 minutes.

Vérifiez la cuisson des morceaux de poulet avec la pointe d'un couteau. Laissez la sauce réduire s'il y a trop d'eau.

Légumes à la charmoula

Ingrédients

- 150 g carottes
- 150 g pommes de terre
- 150 g courgettes
- 1 botte de persil
- 1 botte de coriandre
- 1 citron confit
- 1 gousse d'ail
- 200 ml d'huile d'olive
- cumin, paprika, safran, sel

Préparation

Pour la charmoula: mixer persil, coriandre, ail et citron confit et ajoutez les épices et l'huile.

Coupez les légumes en dés et blanchissez-les dans de l'eau légèrement salée.

Egoutter les légumes et rajoutez deux grandes cuillères de charmoula.



2024

