



Toque & Tablier



Tajine de poulet aux figues et pruneaux

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Mon secret chuchoté à l'oreille : pour vous faciliter la vie, prenez des cuisses de poulet. Vous vous épargnerez la découpe de votre poulet cru.

Ma liste de courses... Chez

Le volailler :

-1,3 kg de poulet fermier Label Rouge

Le primeur :

- 1 bel oignon
- 4 figues séchées
- 12 pruneaux moelleux dénoyautés
- Quelques brins de coriandre fraîche

L'épicier :

- 1 cuillère à café de 4 épices, de cannelle et de Ras el Hanout
- 2 cuillères à café de miel neutre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 10 g d'amandes effilées

1. Epluchez et coupez l'oignon (pour savoir le faire facilement, regardez mon geste du chef associé). Faites-le revenir une grande cocotte dans de l'huile sur feu vif pendant 5 minutes. Réservez dans une assiette.
2. Si vous avez acheté un poulet entier, détaillez-le en morceaux. Salez et poivrez les morceaux de poulet. A la place des oignons, faites-le dorer sur toutes ses faces sur feu vif à couvert (si besoin ajoutez un peu d'huile). Faites-le dorer sur toutes ses faces sur feu vif à couvert. Soyez bien attentif à ne pas le faire brûler. Réservez-le avec les oignons.
3. Pendant que le poulet dore, coupez en petits morceaux les figues. Hors du feu, ajoutez dans la cocotte, les figues, jetez les pruneaux entiers. Ajoutez les épices et le miel. Versez 25 cl d'eau, remuez.

4. Remettez les oignons et le poulet. Remettez sous feu doux (il faut qu'il y ait une petite ébullition) pour 30 minutes à couvert. 5 minutes avant de servir, faites torréfier les amandes (c'est-à-dire faire dorer à sec les amandes dans une poêle) et ciselez la coriandre. Parsemez-en le tajine avant d'envoyer !

C'est bon avec...De la graine de couscous bien sûr ! Si vous ne la faites pas dans une couscoussière, regardez mon geste du chef pour avoir une graine légère et bien égrenée !