

l'art de cuisiner

STARK & WHYTE

Tajine ... Poulet aux abricots et à la badiane

Méthode

1. Mettre la grille du four à la position la plus basse et préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
2. Dans une grande sauteuse, faire attendrir les légumes dans la moitié de l'huile, à feu moyen.
3. Saler et poivrer au goût. Ajouter les abricots, le miel et les épices. Continuer la cuisson pendant environ 2 minutes.
4. Déglacer la sauteuse avec le bouillon, puis transférer le contenu dans un « tajine » Staub.
5. Dans la même sauteuse, faire brunir le poulet à feu moyen-vif dans le reste de l'huile. Saler et poivrer au goût. Déposer les morceaux de poulet sur les légumes dans le tajine et arroser de bouillon.
6. Couvrir le tajine et cuire au four jusqu'à ce que la viande se détache aisément des os, environ 90 minutes.

Servir avec du couscous ou du riz nature.

Ingrédients:

- 3 oignons, pelés et coupés en tranches
- 3 courgettes, coupées en rondelles épaisses
- 3 carottes, coupées en rondelles épaisses
- 3 gousses d'ail, hachées
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) d'abricots séchés
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 3 gousses de badiane (anis étoilé)

Suite au verso...

Ingrédients (suite):

10 ml (2 c. à thé) de coriandre moulue

10 ml (2 c. à thé) de harissa

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

1 poulet à bouillir, coupé en
6 morceaux

Sel et poivre



www.starketwhyte.com