

TAJINE DE POULET AUX LEGUMES (recette de ma fille)

Ingrédients pour 4 personnes :

8 cuisses ou pilons de poulet

3 ou 4 carottes (épluchées et coupées en moitié)

4 ou 6 pommes de terre

2 tomates

2 gros oignons émincés grossièrement, 2 gousses d'ail

1 belle rasade d'huile d'olive

1 cuil à soupe d'un mélange d'épices à tajine (ma fille a ramené un mélange qui vient directement du Maroc) ou ½ cuil à café de cannelle, ½ cuil à café de cumin, ½ cuil à café de curcuma, ½ cuil à café de coriandre, ½ cuil à café de ras el hanout, sel et poivre.

1 verre d'eau ou de bouillon de volaille (ma fille à fait un bouillon à partir d'un cube

Epices et huile d'olive de Maggi et elle a rajouté un peu de piment doux)

Dans un plat à tajine ou dans une cocotte en fonte, faire revenir le poulet dans l'huile d'olive. Réserver les morceaux. Faire dorer à leur tour les oignons, ajouter l'ail haché, les quartiers de tomates. Laisser mijoter un peu. Remettre les morceaux de poulet, parsemez d'épices spécialement conçues pour les tajines et mouiller avec un verre d'eau ou du bouillon de volaille, puis recouvrir avec tous les légumes en les disposant harmonieusement en partant du centre vers l'extérieur. Saler et poivrer légèrement les légumes. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 40 à 45 minutes.

*Vous pouvez évidemment rajoutez d'autres légumes de votre choix.

