

FICHE TECHNIQUE

QUOI ?

TAJINE DE POULET AU CITRON ET OLIVES

COMMENT ?

MATERIELS

Tajine
Saladier
Casserole
Cuillère en bois
Four

INGREDIENTS

- poulet de 1.5kg - en morceaux
- 150g d'olives vertes dénoyautées -
- 3 oignons -
- 2 gousses d'ails -
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre -
- 1 citron confit coupé en morceaux -
- 1 pincée de safran -
- 1/2 cuillère à café de curcuma -
- 1 cuillère à soupe de Raz el Hanout -
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive -
- 1/2 bouquet de persils plat -
- 1/2 bouquet de coriandre -
- Sel, poivre, eau -

CHRONIQUE DES TACHES

QUAND ET
COMMENT ?

1. Dans un bol assez grand, préparez la marinade. Ajoutez les épices et un peu d'huile d'olive
2. Hachez finement l'oignon et émincez l'ail puis ajoutez à la marinade .
3. Hachez finement le persil et la coriandre et ajoutez une partie à la marinade. Réservez le reste dans le bol avec l'oignon.
4. Découpez le poulet en morceaux pas trop petits et mélangez-le à la marinade. Le poulet doit être bien imprégné. Laissez reposer quelques heures au frais (au minimum 2 heures).
5. Une fois bien reposé, dans un tajine ou une cocotte en fonte, versez de d'huile d'olive et faites revenir seulement le poulet jusqu'à ce qu'il obtienne une belle couleur doré des deux côtés.
6. Entre temps, dessaler les olives en les faisant bouillir dans une casserole d'eau bouillante.
7. Répéter cette opération une deuxième fois
8. Ajoutez le citron confit préalablement coupé et remuez.
9. Couvrir le tajine ou la cocotte et laissez cuire sur feu doux jusqu'à ce que le poulet soit cuit (environ 30 minutes).
10. Une fois cuit, retirer le poulet et le faire dorer au four à 180°C jusqu'à ce qu'ils obtiennent une belle couleur dorée.
11. Ajouter la marinade ainsi que les olives vertes déssalées dans le tajine puis remuez le tout afin de préparer la sauce.
12. Ajoutez le reste de la coriandre et du persil.
13. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau pendant la cuisson, cela peut éviter que ça colle au plat et ça rajoutera également de la sauce.
14. Il n'y a plus qu'à servir

--	--