

Tajine de poulet aux poires et figes |

Recette pour 4

Description

Le Maroc nous présente sa Tajine signature d'une cuisine sous total controle, pleines de saveurs à faire partager.

Ingrédients

Ingrédients

- 8 Unité(s) Pilon de poulet
- 300 Gr Oignon
- 2 Unité(s) Poire
- 1 Bouquet Coriandre
- 1 Cuil. à thé Curcuma
- 1 Cuil. à thé Cannelle moulue
- 1 Bâton(s) Cannelle
- 1 Cuil. à thé Gingembre moulu
- 8 Pistil Pistil de safran
- 100 Gr Figes séchées
- 1 Filet Huile d'olive
- 1 Filet Huile de canola
- 2 Cuil. à soupe Sucre
- 60 Gr Amande tamari

- Sel et poivre

Couscous

- 200 Ml Couscous
- 200 Ml Eau
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Cuil. à thé Cumin moulu
- 1 Cuil. à thé Curcuma

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Dorez les amandes au four durant 5 à 6 minutes, attention à la coloration, puis les concasser.

Taillez finement les oignons et l'oignon vert

Eplucher les poires, les couper en quatre sur la longueur et réserver dans un bol rempli d'eau afin d'éviter qu'elles s'oxydent.

Description de la recette

Dans une marmite, faire revenir les oignons finement coupés en petits dés pendant 5 minutes.

Ajouter les pilons de poulet puis les faire dorer.

Ajouter ensuite le curcuma, le gingembre, le bâton de la cannelle, le safran, saler et poivrer.

Recouvrir les pilons avec 2 verres d'eau et rajouter le bouquet de la coriandre entier.

A mi-cuisson des pilons de poulet, rajouter les poires et laisser cuire encore pendant 30 min. La sauce doit réduire et devenir très onctueuse, si ne ce n'est pas le cas, retirer le couvercle et laisser réduire.

Dans une casserole, mettre les figes sèches, ajouter un filet d'huile d'olive, du sucre, de la cannelle

en poudre, ½ verre d'eau et porter à ébullition. Laisser cuire à feu doux jusqu'à caramélisation.

Couscous

Amenez l'eau à ébullition. Dans un bol, mélangez le couscous avec un filet d'huile d'olive, les épices et une pincée de sel. Versez l'eau sur le couscous, mélangez et couvrez. Laissez gonfler 10 minutes. Égrainez le couscous à l'aide d'une fourchette.

Ajoutez l'oignon vert et vérifiez l'assaisonnement.

Montage

Dresser les pilons de poulet dans un plat avec du couscous, répartir les morceaux de poires et les figes caramélisées dessus, ajouter la sauce et parsemer d'amandes dorées. Servir aussitôt accompagné de pain.

Bon appétit!