

Tajine de Poulet aux Poires Confites et aux Épices

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	750 g
- POIRE(S) AU SIROP	10 petites entières
- OIGNON(S)	1
- RAISINS SECS	1 poignée
- MIEL	1 c à soupe
- CORIANDRE EN POUDRE	1 c à café
- CUMIN EN GRAINS	1/2 c à café
- CANNELLE	1/2 c à café
- NOIX DE MUSCADE	1/2 c à café
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	1 c à café
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Egouttez les poires et coupez-les en deux. Réservez le sirop.
- Emincez l'oignon.
- Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites-y dorez les blancs de poulet coupés en grosses lanières. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Dans la même cocotte, faites revenir l'oignon émincé puis ajoutez les demis poires avec les raisins secs, la coriandre, le ras-el-hanout et le cumin. Mélangez et laissez mijoter pendant 2 à 3 minutes.
- Ajoutez ensuite la cannelle et la muscade puis incorporez le miel. Laissez confire 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu et versez 10 cl de sirop de poires, mélangez et couvrez pour 7 minutes remuant de temps en temps.
- Remplacez les blancs de poulet dans la cocotte, salez et poivrez puis laissez à nouveau à couvert pour 35 minutes toujours à feu très doux.
- Servez ce plat avec de la semoule.

