

Poulet aux Courgettes Façon Tajine

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	800g
- COURGETTE(S)	4
- OIGNON(S)	1
- TOMATE(S)	2
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- PAPRIKA	1 c à café
- AIL EN POUDRE	1 c à café
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	1 c à café
- BOUILLON DE VOLAILLE	250 ml (1 cube)
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez le poulet en morceaux.
- Nettoyez et coupez les courgettes en rondelles d'1 cm d'épaisseur.
- Emincez l'oignon.
- Pelez et concasse les tomates.
- Dans une grande poêle avec couvercle (ou un tajine), faites revenir la volaille dans du beurre chaud. Laissez colorer. Salez et poivrez.
- Intégrez ensuite l'oignon et les rondelles de courgettes. Poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant très souvent.
- Arrosez alors avec le bouillon et ajoutez les épices et les tomates. Mélangez, baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter pendant 20 minutes à couvert.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez de semoule ou de riz.

