

Tajine de Poulet aux Raisins Secs et aux Abricots

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 30 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	4
- PILON(S) DE POULET	4
- CAROTTE(S)	8
- OIGNON(S)	1
- RAISINS SECS	3 c à soupe
- ABRICOTS SÉCHÉS	10-12
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	1.5 c à café
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- CURRY	1 c à café
- MIEL	4-6 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez l'oignon.
- Pelez et coupez les carottes au coupe-légumes (petits dés).
- Faites fondre du beurre dans cuisson dans le tajine et faites-y revenir l'oignon émincé.
- Coupez les blancs de poulet en gros morceaux.
- Faites fondre légèrement le miel doucement au micro-onde.
- Nappez chaque morceau de poulet de ce miel liquide.
- Ajoutez-les dans le tajine puis épicez avec la ras-el-hanout, le curry, sel et poivre.
- Lorsque le poulet est saisi sur chaque face, ajoutez les carottes et mouillez d'eau.
- Laissez mijoter à couvert pendant 25 minutes.
- Ajoutez alors les raisins secs et les abricots puis poursuivez la cuisson encore 20 à 25 minutes.
- Servez sans attendre.



Remarque:

Servez avec de la semoule.