



TAGINE DE POULET AUX ABRICOTS SECS ET AUX AMANDES



Temps de préparation
20 minutes



Temps de cuisson
50 minutes



Niveau de difficulté
★

Ingrédients pour 6 personnes

3 grosses escalopes de poulet
30 à 40 abricots secs
250g d'amandes entières sans la peau
4 oignons
600g de semoule moyenne
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
50g de beurre
2 cuillères à café rases de curcuma
1 cuillère à café de gingembre
2 pincées de cannelle
1g de safran en poudre
1 bouillon de volaille
1 cuillère à soupe de miel
Sel, poivre

Préparation de la recette

Couper les escalopes de poulet dans la longueur.

Emincer les oignons.

Déroulement de la recette

Mettre les oignons à fondre dans une sauteuse avec 40g de beurre et l'huile d'olive.

Ajouter le poulet et faire dorer à feu vif environ 5 minutes.

Saler, poivrer et ajouter les épices.

Délayer le bouillon et le miel dans 300ml d'eau chaude.

Verser dans la sauteuse et laisser cuire 30 minutes à couvert.

Ajouter les abricots et les amandes, et laisser cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, mettre la semoule dans un saladier et la couvrir d'eau bouillante salée (l'eau doit dépasser d'un centimètre).

Ajouter 10g de beurre et poser une assiette sur le saladier pendant 10 minutes.

Aérer la semoule à la fourchette et réserver.

Vérifier la consistance de la sauce et, si besoin, la laisser réduire à feu vif quelques minutes.

Servir très chaud.



Vous pouvez ajouter quelques feuilles de coriandre ciselées avant de servir !



Les idées de tagine sont nombreuses :
- poulet / oignons / citrons.
- agneau / pruneaux secs / légumes.
- poulet / olives...

Alors laissez-vous tenter !

Dépaysement assuré avec cette recette hyper simple !