

TAJINE DE POULET AUX OIGNONS ET A LA MENTHE



Ingrédients :

- * 1 beau poulet fermier de 1 kg environ (*j'ai mis des cuisses et des blancs*)
- * 200 g d'oignons doux
- * 4 gousses d'ail (*2 seulement pour moi*)
- * 1/2 bouquet persil plat
- * 1/2 bouquet menthe fraîche
- * 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * 2 cuillères à soupe de coulis de tomate
- * 1 pincée de noix de muscade
- * 1 pincée de cannelle
- * 1 dose de safran
- * sel, poivre

Préparation :

Coupez le poulet en morceaux, séchez-les, salez, poivrez.

Pelez les oignons et hachez-les finement. Pelez les gousses d'ail, hachez-les également. Lavez le persil et la menthe à l'eau fraîche, égouttez-les et ciselez-les.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse ou une cocotte (*si vous n'avez pas de plat à tajine pour la cuisson*) et faites-y revenir les morceaux de poulet. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez les oignons. Quand les oignons deviennent transparents, ajoutez le coulis de tomate et l'ail et faites revenir à nouveau pendant 5 à 10 mn. Versez de l'eau jusqu'à hauteur des aliments, portez à ébullition, couvrez avec un couvercle et laissez mijoter.

Au bout de 30 mn, ajoutez toutes les épices : muscade, cannelle, safran. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez alors la moitié du persil, de la menthe (gardez le reste pour parsemer le tajine au moment de servir) couvrez et laissez mijoter à nouveau pendant 30 mn.

Pendant ce temps, faites cuire du riz ou des légumes, courgettes ou aubergines et servez-les avec le tajine (*pour ma part, j'avais des légumes surgelés que j'ai ajoutés en cours de cuisson*)

Source : «plats uniques d'ici et d'ailleurs» Blanche Vergne