

POULET à la MAROCAINE aux OLIVES au Crock-Pot



1 poulet de 1.5 kg
4 gousses d'ail écrasées
3 oignons hachés
sel, poivre
1/2 cuill à café de gingembre en poudre
2 doses de safran
eau (20 cl) + bouillon de poule dégraissé (1)
1 cuill à soupe de persil plat et de coriandre hachés
100 g d'olives rouges (je n'en avais pas j'ai donc mis des vertes) et 1 citron confit.
Courgettes + tomates (quantité selon votre choix)

Si votre mijoteuse le permet, ce qui est le cas du Crock-pot (attention ce n'est pas le cas de toutes les mijoteuses, sinon vous transposerez après dans votre mijoteuse), mettre le récipient de la mijoteuse sur votre gaz et faire revenir les oignons hachés avec un peu d'huile d'olives (pour des raisons diététiques je les ai fait revenir dans un peu de vin blanc), l'ail, le sel et y faire saisir votre poulet. Le tourner jusqu'à une belle coloration.

Ajouter les épices, continuer de le remuer et tourner pour qu'il soit bien coloré par le safran.

Remettre votre récipient dans le socle de la mijoteuse. Ajouter les 20 cl d'eau dans lequel vous aurez fait fondre 1 tablette de bouillon de poule dégraissé. Ajouter les courgettes coupées en dés et les morceaux de tomates. Mettre 6 h sur "Low" (ce que j'ai fait) ou 4 h sur "High".

1 heure avant la fin de la cuisson, ajouter les olives, le persil, la coriandre et le citron confit coupé en lamelles.

Swinguette49

<http://swinguette49.canalblog.com>

Newsletter : Si vous vous inscrivez vous recevrez un mail à chaque publication d'une recette.