



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...



TAJINE DE POULET A LA MANGUE



Ingrédients :

- 8 morceaux de poulet
- 2 petits oignons
- 1 cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de graines de cumin
- 2 gousses d'ail
- 300 ml de bouillon de volaille (300 ml d'eau + 1 cube de volaille)
- 1 belle mangue
- Persil
- Sel et poivre du moulin
- Tomates confites (facultatif)

Faire revenir les morceaux de volaille. Ajouter les épices et l'assaisonnement.

Emincer l'oignon et ajouter à la viande ainsi que l'ail.

Eplucher la mangue et couper en tranches. Quand les oignons sont dorés, ajouter la mangue.

Verser le bouillon de volaille. Laisser réduire un petit peu.

Placer les morceaux de viande dans le tajine et verser le reste dessus.

Mettre au four 1 heure Th 5/150°C.



Suggestion : 5 min avant la fin de cuisson, on peut ajouter des tomates confites. Terminer la cuisson.

Servir avec de la semoule de couscous moyenne.