

Poulet aux pois chiches et aux carottes

Pour 2 personnes :

- 2 cuisses de poulet (comme d'hab, j'enlève leur peau)
- 2 carottes
- 2 petits navets
- 1 petit oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc d'épices marocaines
- 400 g de tomates concassées
- 200 g de pois chiches
- 1 petite poignée de coriandre fraîche ou en épices
- sel
- poivre

Préchauffer le four à 220°C.

Disposez les cuisses de poulet, les carottes et les navets coupés en gros quartiers, et l'oignon coupé en quartiers dans un plat allant au four. Les arroser d'huile, saupoudrer d'épices marocaines, remuer et enfourner le tout.

Cuire min en remuant le plat de temps en temps. (Je n'ai remué qu'une fois...)

Quand le poulet et les légumes sont cuits, tout retransvaser dans une poêle, ajouter les pois chiches égouttés et rincés, et les tomates. Porter à ébullition, laisser frémir quelques minutes, ajouter la coriandre et saler et poivrer.

