



Afin de mettre à l'honneur la Fève Tonka et de débiter ce nouveau concours mêlant recettes sucrées ou salées, je vous propose un tajine de poulet hors compétition aux épices qui me sont chers: cannelle, cardamome, et bien entendu Tonka.

Nous avons dégusté cette volaille fermière accompagné de graines de soja.

Cela faisait plusieurs mois que nous n'en avions pas mangé et je dois dire que le plaisir fût intacte.



Je me dois de vous rappeler que ces petites graines sont particulièrement longues à préparer; il faut donc être organisé et ne pas se décider au dernier moment avant de se lancer...

Je crois que là j'ai réussi à vous faire peur!!! Ce que je veux dire c'est que comme tous légumes secs, elles doivent tremper pendant toute une nuit (voir plus!!) et cuire longuement afin d'être digestes, sinon gare aux ballonnements!!!

La recette pour 2 personnes:

- 2 cuisses de poulet fermier
- 1 mug (ou grande tasse) de graines de soja sèches
- 1 càc de vanille en poudre

- 1/2 càc de cannelle
- 10 gousses de cardamomes
- 1 oignon
- 1 càc de curcuma
- 1 cube de volaille
- 1 fève Tonka



La veille, faire tremper les graines de soja dans un grand volume d'eau froide.

Le lendemain, débiter une pré-cuisson des graines dans une cocotte avec un grand volume d'eau salée. Poursuivre la cuisson pendant 3 heures.

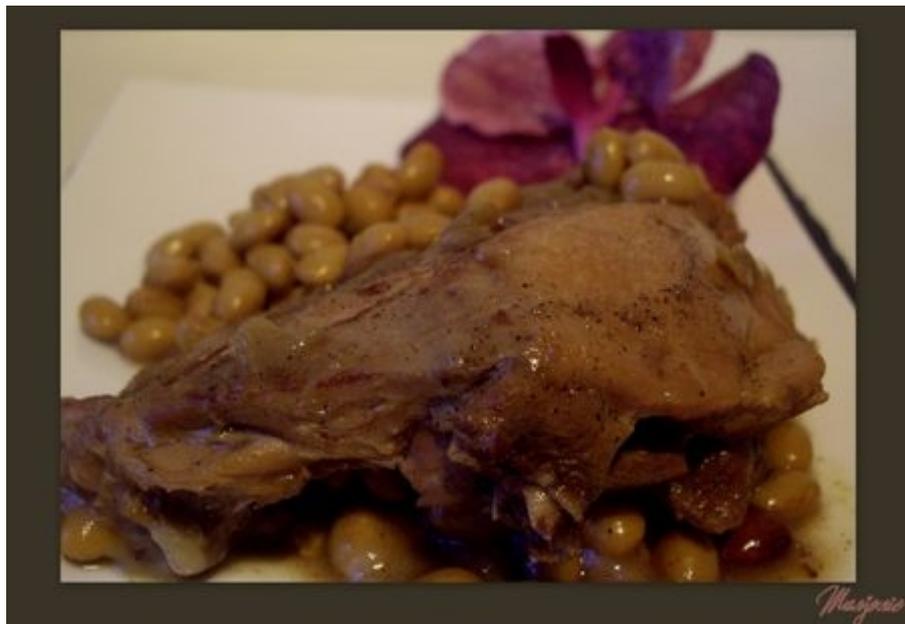
Dans un tajine (ou une cocotte en fonte), faire revenir dans un filet d'huile l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les cuisses afin de les dorer.

Saupoudrer la volaille dorée de cannelle et de vanille . Fermer le couvercle 2-3 min avant de le rouvrir et de verser un volume d'eau nécessaire afin d'immerger l'ensemble des ingrédients. Ajouter le curcuma et le cube de volaille.

A ébullition, incorporer les gousses de cardamomes préalablement ouvertes et râper la fève Tonka.

Verser l'ensemble des graines de soja égouttées dans le tajine et laisser cuire à feu doux pendant 1H30. En fin de cuisson, si la sauce est trop liquide, ajouter 1 càc de farine diluée dans un peu d'eau froide et poursuivre la cuisson 5 min.



Astaces: c'était un avant goût de ce que l'on peut réaliser avec de la fève Tonka. Les possibilités sont infinies (muffins, crèmes, mousses, cookies, sauces...)!/

J'espère que vous serez nombreux à trouver l'inspiration et à me rejoindre dans ce club encore très fermé des consommateurs de fève Tonka...