



Potimarron au poulet comme un tajine

Pour 2 personnes :

- 2 blancs de poulet, environ 200 g au total
- 600 g de potimarron en morceaux, non épluchés
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 càc de curry en poudre (ou safran pour une version plus raffinée)
- 1/2 càc de ras-el-hanout ou d'épices orientales
- sel
- poivre
- 6 pruneaux dénoyautés
- coriandre surgelée
- 4 tomates cerises
- 1 càc d'huile de tournesol

Si vous souhaitez utiliser les potimarrons comme récipient, voici comment procéder :

Préchauffer le four à 180°C. Tailler un chapeau dans chaque potimarron (1 par personne) et les évider. Enlever les graines et filaments et détailler la chair en morceaux.

Envelopper chaque potimarron dans une feuille d'aluminium. Faire cuire 30 min au four.

Couper les blancs de poulet en morceaux. Les cuire environ 10 min à feu moyen dans une cocotte ou poêle anti-adhésive dans l'huile chaude, avec ail et oignon hachés et épices. Saler et poivrer. Remuer souvent.

Ajouter les morceaux de potimarron et les pruneaux. Cuire 15 min à feu doux à couvert.

Comme mes morceaux de potimarron n'étaient pas épluchés, il m'a fallu beaucoup plus de temps. J'ai donc ajouté au bout de ce quart d'heure de cuisson deux verres d'eau et j'ai laissé cuire sur feu vif à découvert pendant encore 15 bonnes minutes, jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée.

Rectifier l'assaisonnement.

Répartir la préparation dans les potimarrons ou dans des assiettes creuses. Garnir de tomates cerises coupées en deux, parsemer d'un peu de coriandre et servir sans attendre.