

Tajine de poulet aux abricots

🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 1h

🥛 lait 🥜 noix

Tajine de poulet aux abricots demi-secs, raisins secs et amandes effilées, parfumé au miel, cumin et cannelle.

Maghreb / Maroc

INGRÉDIENTS

☐ beurre	30 g	☐ cumin	1 cuil. café
☐ oignon, <i>émincés</i>	2	☐ sel	
☐ blanc de poulet	4	☐ poivre	
☐ huile d'olive	2 cuil. soupe	☐ amande effilée	1 poignée
☐ miel	2 cuil. soupe	☐ raisin sec	50 g
☐ abricot demi-sec	125 g	☐ ?coriandre fraîche, <i>ciselée</i>	10 feuilles
☐ cannelle	1 cuil. café		

PRÉPARATION

On peut remplacer les abricots par des mirabelles en saison. Servir avec de la semoule.

1. Faire fondre le *beurre* dans une casserole. Ajouter les *oignon* et les faire réduire. Réserver.
2. Couper les *blanc de poulet* en morceaux pas trop petits pour que le poulet reste moelleux.
3. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans un *tajine*. Faire dorer les morceaux de poulet.
4. Ajouter le *miel*, les *abricot demi-sec*, la *cannelle* et le *cumin*. Saler avec une pincée de *sel*, poivrer avec du *poivre* et arroser de 20 cl d'eau. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes.
5. Ajouter les *amande effilée*, les oignons confits réservés et les *raisin sec*. Poursuivre la cuisson 30 minutes.
6. Parsemer de ?*coriandre fraîche* au moment de servir.