

Tajine de poulet au citron et fenouil

☞ 2 portions · ⌚ prep. 2h15m · 🍳 cuisson 40m

Version moderne pour deux : hauts de cuisse marinés deux heures, dorés puis mijotés au four avec fenouil cuit vapeur, olives et citron confit. Finition au grill pour caraméliser.

Maghreb / Maroc

INGRÉDIENTS

☐ ras el hanout	1 càc	☐ huile d olive	1 càs
☐ curcuma en poudre	1/2 càc	☐ demi oignon, émincé	1
☐ gingembre en poudre	1/2 càc	☐ demi citron confit, coupé en petits morceaux	1
☐ filaments de safran	5	☐ petits fenouils, cuits à la vapeur, coupés en quartiers	2
☐ huile d olive	1 càs	☐ eau	
☐ demi citron frais	1	☐ olives vertes ou violettes	15
☐ hauts de cuisse de poulet	4	☐ persil	

PRÉPARATION

— Marinade —

1. Mélanger dans un bol le *ras el hanout*, le *curcuma en poudre*, le *gingembre en poudre*, les *filaments de safran*, l'*huile d olive*, le jus du *demi citron frais* et du sel.
2. Enrober les *hauts de cuisse de poulet* avec la marinade et laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.

— Cuisson —

3. Préchauffer le four à 180 °C.
4. Faire dorer le poulet dans une sauteuse avec un peu d'*huile d olive*. Réserver.
5. Dans la même sauteuse, faire revenir le *demi oignon* pendant 8 minutes, puis ajouter le *demi citron confit* et le reste de marinade.
6. Disposer le poulet et les *petits fenouils* dans la sauteuse. Ajouter au maximum 10 cl d'*eau*.
7. Couvrir et enfourner pour 25 minutes.
8. À 5 minutes de la fin, ajouter les *olives vertes ou violettes*.
9. Passer ensuite la sauteuse sous le grill du four pendant 10 minutes pour dorer le poulet et concentrer les saveurs.
10. Servir garni de *persil plat*(ciselé).