

TAJINE AU POULET ET LÉGUMES

Ingrédients : pour 3 personnes

2 belles tomates

2 oignons

2 ou 3 carottes

1 courgettes

4 caïeux d'ail

3 branchettes de persil

2 c à c de coriandre

8 pilons de poulet

3 c à s d'huile d'olive

1c à c de curcuma

1 c à c de raz el hanout

1 petit verre de bouillon de poule

Préparation :

Émincez grossièrement les tomates et les oignons.

Chauffez votre tajine avec un fond d'huile d'olive puis rajoutez les oignons, faire suer 5 mn ensuite incorporez les tomates, les épices, l'ail, le persil, la coriandre et laisser mijoter à feu doux durant 10 mn en remuant de temps en temps.

Rajouter les pilons de poulet, puis couvrir de légumes + un petit verre de bouillon, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 40 à 45 mn.

*** vous pouvez ajouter d'autres légumes dans votre tajine**