



TAJINE DE CUISSES DE POULET *aux carottes et aux dattes*

4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 40 minutes



Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet fermier d'Auvergne
- 3 échalotes
- environ 1 kg de carottes
- 300 ml de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de ras-el-hanout (*ou autre épice selon votre goût : curry, curcuma,...*)
- 1 cuillère à soupe de miel
- une petite poignée de dattes sèches (*ou autre fruit sec : pruneaux, abricots, ...*)
- huile d'olive, sel, poivre

- ❶ Dans une sauteuse ou une cocotte, versez un peu d'huile d'olive puis faites dorer les cuisses de poulet sur chaque face.
- ❷ Epluchez et émincez les échalotes. Puis faites pareil avec les carottes.
- ❸ Retirez les morceaux de poulet de la marmite avant d'y verser les échalotes pour les faire un peu revenir (1 petite minute). Ensuite, ajoutez les carottes et remuez le tout pendant 2 minutes.
- ❹ Enfin, ajoutez le ras-el-hanout, le bouillon de volaille et le miel. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- ❺ Remettez les morceaux de poulet. Puis couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes (c'est un minimum).
- ❻ Coupez les fruits secs en morceaux grossiers et ajoutez-les à la préparation.
- ❼ Couvrez et laissez encore mijoter pendant une dizaine de minutes.
- ❽ Goûtez et ajustez l'assaisonnement si besoin.

Accompagnement :

Ce plat traditionnel d'Afrique du Nord s'accompagne en général de semoule. Mais on peut très bien le déguster avec un peu de riz ou tout ce qui vous fait envie.

Accord met / vin

Un vin rouge avec un peu de caractère.

A déguster bien chaud !

Bon appétit !