

Tajine de poulet aux olives, pois chiches et au citron



Savourez un plat traditionnel marocain aux saveurs exotiques, parfaitement équilibré et facile à préparer. Essayez dès maintenant cette recette incontournable qui éveillera vos papilles et comblera vos invités.

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 11

Glucides 24

Fibres 5

Protéines 22

Sodium 385

Ingrédients

- 8 hauts de cuisse de poulet, désossés, sans la peau
- sel et poivre moulu au goût
- 30 ml (2 c. à table) d'huile olive extra vierge
- 1 gros oignon, tranché
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 po (2.5 cm) de gingembre frais, pelé et émincé

- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma
- 1 citron, tranché en six
- 2 feuilles de laurier
- 60 ml (1/4 tasse) d'olives vertes dénoyautées
- 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 tomates mûres, hachées grossièrement
- 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs
- 60 ml (1/4 tasse) de menthe
- Couscous de blé entier en accompagnement

Préparation

1. Préchauffer le four à 350° F (180° C).
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
3. Assaisonner le poulet de sel et de poivre et saisir les morceaux de poulet dans la casserole.
4. Transférer dans un plat.
5. Ajouter les oignons, l'ail et le gingembre dans l'huile restante dans la casserole. Cuire jusqu'à ce que les oignon soient translucides.
6. Ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition. Enlever du feu et mettre de côté.
7. Combiner les flocons de chili, le paprika et le curcuma. Mélanger bien et saupoudrer sur le poulet.
8. Ajouter les morceaux de poulet, les tranches de citron et les feuilles de laurier dans la casserole.
9. Bien couvrir la casserole et cuire au centre du four préchauffé pendant 35 minutes.
10. Disperser les olives, les pois chiches, les tomates, et les raisins secs dans la casserole et mettre à nouveau au four.
11. Poursuivre la cuisson avec un couvert, pendant 10 minutes.
12. Parsemer de menthe fraîche et servir accompagné de couscous de blé entier.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
 Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse