

Ingrédients

- ◆ 1 cas d'huile d'olive
- ◆ 2 cac curcuma moulu
- ◆ 2 cac poivre mignonnette
- ◆ 3 cac sel
- ◆ 3 cac de coriandre moulu
- ◆ 3 cac gingembre moulu
- ◆ 3 cac cumin moulu
- ◆ 3 cac paprika moulu
- ◆ 6 cas concentré de tomate
- ◆ 280g boulgour
- ◆ 5 cas d'olives vertes dénoyautée
- ◆ 80g gingembre
- ◆ 100g pois chiche cuit
- ◆ 150g d'haricots verts
- ◆ 1 botte de persil
- ◆ 1 botte de coriandre
- ◆ 1 pièce citron
- ◆ 1 pièce courgette
- ◆ 1 pièce poivron rouge
- ◆ 1 branche de céleri branche
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 2 pièces tomates
- ◆ 2 pièces navets ronds
- ◆ 2 pièces carottes
- ◆ 3 pièces oignons blanc
(2 découpé en morceaux et 1 ciselé)
- ◆ 3 pièces blanc de poulet



4-6 personnes



50 minutes



DÉROULEMENT

PRÉPARATION

- ◆ Couper le poulet en gros morceaux, réserver
- ◆ Eplucher les oignons, l'ail, les carottes, le gingembre
- ◆ Ciseler 1 oignon et les gousses d'ail
- ◆ Hacher le gingembre, la moitié du persil et de la coriandre
- ◆ Couper en petits dés le poivron
- ◆ Couper les légumes en gros morceaux (courgette, carottes, oignons, céleri, navets)

TAJINE DE LÉGUME & POULET

- ◆ Dans un tajine, ajouter un filet d'huile, le poulet et **1** cac de sel, poivre, cumin, paprika, curcuma, gingembre moulu, ail en poudre, **2** cas de concentré de tomate
- ◆ Cuire une première fois le blanc de poulet pendant **2/3** minutes à feu vif jusqu'à coloration
- ◆ Retirer le poulet, garder le jus et l'huile de cuisson
- ◆ Dans le même tajine, faire revenir les oignons et l'ail pendant **1 à 2** minutes à feu moyen
- ◆ Ajouter les carottes, les navets, le céleri, les tomates et les olives, **1** cac de chaque épices, **2** cas de concentré de tomates et quelques zestes de citron, cuire pendant **3** minutes en remuant de temps en temps.
- ◆ Mouiller avec de l'eau à moitié le tajine, laisser mijoter **5** minutes
- ◆ Ajouter les pois chiches, les haricots, les courgettes, le reste de la botte de coriandre, **1** cac de gingembre et recouvrir le tajine
- ◆ Laisser cuire à feu doux pendant **40** minutes
- ◆ Ajouter le poulet, **1** cac de cumin et cuire à couvert pendant encore **5** minutes

BOULGOUR

- ◆ Dans une poêle à feu moyen, mettre un filet d'huile d'olive, l'ail et l'oignon ciselé, le poivron, faire revenir **2/3** minutes
- ◆ Ajouter le boulgour, **1** cas de concentré de tomate, **1** cac de sel et poivre.
- ◆ Ajouter de l'eau à niveau et laisser cuire à feu moyen pendant **10** minutes
- ◆ En fin de cuisson, ajouter le persil et la coriandre ciselés

DRESSAGE

- ◆ Dans une assiette creuse, ajouter une belle portion de boulgour
- ◆ Y ajouter la sauce, les légumes et la viande
- ◆ Disposer une feuille de persil sur le dessus

Dégustez !