

Plat

TAJINE AU POULET et semoule aux épices



FACILE



6 PERS.



PRÉPARATION 30 MIN



CUISSON 1H



2 €/PERS.

Les ingrédients

*

POUR LE TAJINE

6 ESCALOPE DE POULET

3 COURGETTES (ENVIRON 600 g)

3 CAROTTES (ENVIRON 600 g)

3 À 6 NAVETS (ENVIRON 600 g)

POUR LA SEMOULE

200 g DE SEMOULE AUX ÉPICES À RÉHYDRATER

1 CUILLÈRE À CAFÉ D'ÉPICES À TAJINE OU RAZ-EL-HANOUT

½ CUILLÈRE À CAFÉ DE CURCUMA

½ CUILLÈRE À CAFÉ DE CUMIN EN POUDRE OU EN GRAINES

½ BOUQUET DE CORIANDRE FRAÎCHE (OU SURGELÉE)

HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE (OU 5 BAIES)

La recette

*

- Coupez** les escalopes de poulet en morceaux assez gros (4 à 5 morceaux par escalope) et **faites-les dorer** dans une poêle avec un peu d'huile d'olive (1 cuillère à soupe maximum). **Réservez**.
- Lavez** les légumes. Conservez la peau des courgettes et coupez uniquement les extrémités. **Épluchez** les autres légumes puis coupez-les en gros morceaux. Dans une cocotte, ajoutez 1 l d'eau, les épices (épices à tajine ou raz-el-hanout, le curcuma et le cumin, la coriandre, du sel, du poivre (ou 5 baies), un peu d'huile d'olive, les morceaux de carottes et navets. **Démarrez la cuisson** des légumes (il faut que l'eau frémissse pendant la cuisson).
- Après 30 min de cuisson, **ajoutez** les courgettes et les morceaux de poulet. **Goûtez** le jus et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Votre plat sera cuit environ 20 min après. Vous pouvez augmenter le volume de sauce en ajoutant de l'eau, des épices et de la coriandre.
- Préparez** la semoule : faites chauffer le volume d'eau indiqué sur le paquet avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites gonfler la semoule. **Égrenez-la** à l'aide d'une fourchette. Il sera nécessaire de la réchauffer 10 min avant le repas.
- Dressez** votre plat : les morceaux de poulet dans un plat avec les légumes et le jus de cuisson et, dans un second plat, la semoule.
- Vous pouvez aussi **ajouter** des raisins secs dans la semoule (en les plongeant dans l'eau bouillante pour les réhydrater) ou dans les légumes en début de cuisson.

Sinon, vous pouvez aussi...

Ajouter des pois chiches (féculents) et des pruneaux ou des abricots (fruits secs à chair).

Utiliser d'autres légumes comme la tomate, le fenouil...

Ajouter de l'oignon que vous aurez fait dorer au préalable.

Limiter le gaspillage en utilisant des restes de poulet froid que vous ajouterez seulement 15 min avant la fin de la cuisson du plat.

Utiliser d'autres viandes ou du poisson à chair ferme : agneau, bœuf à bourguignon ou joue de bœuf, saumon, lotte, cabillaud, par exemple.

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

Ce plat comprend les parts de **viande/poisson/œuf, légumes** et **féculents** recommandées pour une alimentation équilibrée.



À savoir

Plus vous ajouterez de curcuma, plus le plat sera coloré.

Ce plat peut être préparé la veille en diminuant le temps de cuisson de 20 min. Le plat finira de cuire lorsque vous le réchaufferez!



REPÈRES SANTÉ

Recette convenant aux personnes **diabétiques** : respectez la quantité de féculent conseillée. Les légumes sont à volonté. Sans raisins et autres fruits secs.

Recette convenant aux personnes qui ont un taux de **cholestérol** à surveiller.



LE TRUC EN PLUS

Le plat peut être présenté en cocottes individuelles ou dans des assiettes creuses, lors d'un service à l'assiette.

Vous pouvez faire une couronne de semoule et mettre les légumes et la viande au centre.