

🔪 Difficulté : Facile ⏱ Temps de préparation : 10 minutes 🍳 Temps de cuisson : 45 minutes



TAJINE DE POULET AUX OLIVES, CITRON CONFIT ET SEMOULE

Un tajine parfumé où les épices s'harmonisent parfaitement pour un plat riche en saveurs méditerranéennes.

- **La volaille** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Cuisse de poulet
300g



Citron confit
1



Olives vertes dénoyautées
50g



Oignon
1



Gousse d'ail
1



Semoule
70g



Amandes effilées
1 poignée



Coriandre
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Épices à tajine (curcuma, cumin, paprika)



Huile d'olive



Sel et poivre

L'ÉQUIPEMENT

1 cocotte ,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Epluchez et émincez l'oignon et hachez l'ail. Coupez les citrons confits en quartier. Hachez grossièrement la coriandre.

ÉTAPE 2

Dans un tajine ou une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les cuisses de poulet et faites les dorer sur toutes les faces environ 5/7 minutes. Retirez le poulet et réservez.

ÉTAPE 3

Dans la même cocotte ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir pendant 5 minutes. Ajoutez les épices et faites cuire encore 1 minute pour libérer les arômes.

ÉTAPE 4

Remettez le poulet dans la cocotte, ajoutez les olives, les citrons confits et recouvrez d'eau. Couvrez et laissez mijoter environ 40 minutes.

ÉTAPE 5

Dans un bol, versez la semoule. Ajoutez une pincée de sel et l'huile d'olive. Versez l'eau chaude (environ 1.5fois la quantité de semoule) et lissez reposer 5 minutes pour que la semoule absorbe l'eau. Aérez la semoule à l'aide d'une fourchette pour la séparer et la rendre plus légère.

ÉTAPE 6

Goutez le tajine et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Parsemez de coriandre fraîche et d'amandes effilées.



CONSEILS ET ASTUCES

Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter un peu de raisins secs dans la semoule ou des noix de pécan dans le tajine.