



RECETTE TAJINE DE POULET AUX PRUNEAUX

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poulet de 1,2 kg environ
- 200 g de pruneaux dénoyautés Melissa
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 ½ càc de safran
- 1 ½ càc de gingembre
- 1 ½ càc de cannelle en poudre
- 2 cuil. à soupe de miel
- huile d'olive
- 30 cl de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- sel, poivre.

Préparation :

- Découpez la volaille en 8 portions. Epluchez l'ail et dégermez-le. Emincez finement les oignons.
- Dans de l'huile chaude, faites colorer les morceaux de poulet puis ajoutez l'ail et les oignons émincés. Assaisonnez de sel, poivre et laissez suer 5 min. Saupoudrez de safran, de cannelle et de gingembre.
- Versez le bouillon de volaille et laissez cuire doucement à couvert 35 min. A 10 min de la fin de la cuisson, ajoutez les pruneaux dénoyautés et le miel.
- Une fois que le poulet est cuit, dressez-le dans un plat à tajine. Versez la sauce de cuisson par-dessus. Répartissez les graines de sésame et servez très chaud.

Accompagnement : Riz blanc ou semoule.