

Tajine de Poulet aux Épices

Pour 4 personnes • Préparation : 40 min • Cuisson : 60 min • Temps total : 100 min

INGREDIENTS

- 300 g d'aiguillettes de poulet
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 2 pommes
- 2 à 3 grosses cuillères de Maïzena
- Beurre
- Bouillon aux épices (ou autre)
- Environ 2 grosses cuillères à soupe de mélange d'épices (muscade, coriandre, cumin, cannelle, gingembre...)
- Quelques filaments de safran (facultatif)
- Sel, poivre

PREPARATION

1. Préparer le bouillon avec 75 cl d'eau, y plonger les filaments de safran. Réserver. Faire cuire les blancs de poulet dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Éteindre le feu ; pendant ce temps, éplucher et émincer les légumes et les pommes.
2. Verser le bouillon sur le poulet, ajouter les légumes en commençant par les carottes. Cuire à feu moyen-fort environ 20 minutes. Saler, poivrer.
3. Baisser le feu et laisser mijoter encore 30 minutes. Ajuster la texture de la sauce en versant la Maïzena préalablement diluée dans un peu de lait. Laisser mijoter 5 minutes de plus et rectifier l'assaisonnement.

ASTUCES ET SUGGESTIONS

Se déguste de préférence avec du riz. Ce plat peut aussi se préparer dans une autre pièce de poterie. À déguster avec un rosé ou un Pinot Gris d'Alsace.

Avant la première utilisation, immerger la poterie 12 heures dans de l'eau froide.