

# TAJINE AU POULET

4 personnes

## Ingrédients :

4 cuisses de poulet,  
Graine de couscous moyen,  
1 oignon,  
1 poivron,  
1 courgette non épluchée en rondelles,  
1 poignée d'abricots secs,  
100 g de pois chiches cuits,  
1 c à c de miel,  
Olives vertes ou noires,  
½ citron confit,  
Coriandre,  
Menthe,  
Huile d'olive,  
Sel.

## Préparation :

- \* Mettre le poulet dans un plat, saler, mettre un peu d'épices sur le poulet et le mettre au four à 150° pendant 1h30.
  - \* Émincer les oignons, les poivrons, couper en tranches pas trop fines les courgettes.
  - \* Dans une grande poêle mettre l'huile d'olive, faire revenir les oignons, puis les poivrons, puis les courgettes.
  - \* Ajouter les épices, puis les pois chiches et les abricots, les olives et le citron confit.
- Ajouter de l'eau jusqu'au niveau des ingrédients.  
Saler. Faire mijoter 1h à 1h30.
- Faire la graine de couscous : saler, ajouter un peu de l'huile d'olive, bien mélanger, ajouter de l'eau tiède.
- Mettre la coriandre et la menthe ciselées dans le grand plat avant de servir.