

TAJINE DE POULET AUX EPICES ET OLIVES VERTES

INGREDIENTS 4 personnes

600 gr de poulet (cuisse ou haut de cuisse)

2.5 gr de : poivre, cannelle, gingembre

et de cumin en graine et moulu.

7.5 de paprika, 50gr de farine

1 oignon haché, 3 gousses d'ail écrasées

2 carottes taillées en diagonale

1 courgette et 1 pomme de terre taillée en cube

100 gr d'olives verte dénoyautées, 1 feuille de laurier

1 citron confit coupé en 4, 35 cl de bouillon

30gr de coriandre et de persil frais



PREPARATION

Mélanger la farine et la moitié des épices en enduire le poulet et dans une poêle faire revenir à l'huile d'olive, réserver.

Faire revenir les oignons, les carottes, la courgette et les épices puis ajouter le bouillon, le poulet, la pomme de terre, les olives et le citron confit, 1 cs de coriandre et de persil.

Porter à ébullition, réduire à feu doux et laisser mijoter 1 heure.

En fin de cuisson soupoudrer le reste de coriandre et persil.

Accompagner ce plat de semoule cuite.