

TAJINE DE POULET AUX FÈVES ET ARTICHAUTS



Par

Luana Belmondo

Dans

Ep.06 - Luana cuisine le tajine


INGRÉDIENTS :


- 4 cuisses de poulet
- 12 petits artichauts violets
- 1 kg des fèves décortiqués (surgelés)
- 1 gros oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 100 g d'olives violettes dénoyautées
- 2 citrons confits au sel coupées en quartiers
- 30 cl de fond de volaille
- 2 bâtons de cannelle
- 2 clous de girofle
- 2 cuil. à café de gingembre moulu
- 2 cuil. à café de cumin moulu
- 1 bouquet de coriandre
- 8 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin


RECETTE :

1. Nettoyez les artichauts et coupez-les en deux ou quatre selon la grosseur.
2. Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 min ; égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
3. Dans une cocotte avec de l'huile d'olive, faites revenir les hautes et bas de cuisses de poulet préalablement coupés ; une fois bien dorés, retirez-les de la cocotte et ajoutez les gousses d'ail en chemise, l'oignon pelé et haché et les épices. Faites cuire à feu doux puis remettez le poulet, mélangez, ajoutez le fond de volaille et laissez cuire à feu moyen pendant 30 min.
4. Ajoutez les artichauts et les fèves 10 min avant la fin de la cuisson.
5. Retirez la pulpe des citrons et coupez-les en dés. Ajoutez-les avec les olives 5 min avant la fin cuisson du poulet ; quand le plat est prêt rectifiez l'assaisonnement.
6. Dressez dans des assiettes creuses et saupoudrez de coriandre hachée.

PRÉPARATION :

 20 minutes

 40 minutes

 6 personnes

 Facile