

Tajine au Poulet et Citron Confit

en marmite norvégienne



- 4 cuisses ou 1 poulet coupé en morceaux
- 2 citrons confits (coupés en quartiers)
- 150 g d'olives vertes ou violettes
- 3 oignons (émincés) • 3 gousses d'ail (hachées)
- 2 carottes (coupées en rondelles)
- 2 courgettes (coupées en rondelles)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de safran (optionnel)
- 1 bouquet de coriandre fraîche (ciselée)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre • 50 cl d'eau (ou de bouillon de volaille)



MAROC

(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparation initiale (10 minutes)

Couper les légumes, émincer les oignons, hacher l'ail, et couper les citrons confits en quartiers.

2. Saisir les morceaux de poulet (10 minutes)

Dans une marmite ou une cocotte, chauffer l'huile d'olive à feu moyen.

Faire dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces. Retirer et réserver.

3. Préparer la base aromatique (5 minutes)

Dans la même marmite, ajouter les oignons émincés et l'ail haché.

Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter le curcuma, le gingembre, la cannelle, et une pincée de safran.

Bien mélanger pour libérer les arômes.

4. Ajouter les légumes et le poulet (5 minutes)

Remettre les morceaux de poulet dans la marmite.

Ajouter les carottes, courgettes, citrons confits, et olives.

Saler et poivrer légèrement (les olives et citrons apportent déjà du sel).

5. Ajouter le bouillon (2 minutes)

Verser l'eau ou de bouillon de volaille chaud pour couvrir partiellement les ingrédients.

6. Cuisson avant passage en marmite norvégienne (20 minutes)

Porter le tout à ébullition, puis réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 mn.

7. Retirer la marmite du feu et l'enfermer immédiatement dans la marmite (1h30 à 2h).

8. Une fois le tajine prêt, ouvrir et parsemer de coriandre fraîche avant de servir.



Préparation
30 minutes



20 minutes



1H30 à 2 heures
en Marmite



mavieeco.fr