

Tajine au Poulet et Citron Confit

Cuisson en Marmite Norvégienne

Maroc pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce qu'elle nous fait voyager au Maroc sans quitter la cuisine MA

♥ Une explosion d'épices, une viande ultra fondante, le tout... sans surveillance !

Et puis, qui peut résister à cette sauce citronnée-olivée qui embaume la maison ? 🍋

🔪 Préparation
30 min

🔥 Sur le feu
20 min

🕒 En marmite
1 h 30 à 2 h

🕒 Temps total
env. 2h30



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📖 Ingrédients pour 4 personnes

- Poulet : **4 cuisses** ou 1 poulet découpé
- Citrons confits : **2** (coupés en quartiers)
- Olives vertes ou violettes : **150 g**
- Oignons : **3** (émincés)
- Ail : **3 gousses** (hachées)
- Carottes : **2** • Courgettes : **2** (en rondelles)
- Curcuma : **1 càc** • Gingembre : **1 càc** • Cannelle : **1 càc**
- Safran : **1 pincée** (optionnel)
- Huile d'olive : **3 càs**
- Sel, poivre
- Eau ou bouillon de volaille : **50 cl**
- Coriandre fraîche pour servir 🌿

⚠️ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Sur le feu 20 min

Faire dorer le poulet

Faites dorer le poulet dans l'huile d'olive (10 min). Réservez.

Faire revenir les aromates et les épices

Faites revenir oignons + ail. Ajoutez les épices, mélangez bien.

Assembler les ingrédients

Remettez le poulet, ajoutez carottes, courgettes, citrons et olives. Salez, poivrez. Ajoutez le bouillon.

Porter à ébullition

Portez à ébullition, puis laissez mijoter 20 min à feu doux.

2 En marmite norvégienne 1 h 30 à 2 h sans surveillance

Placer dans la marmite

Placez dans la marmite norvégienne pour 1h30 à 2h.

3 Finition & service

Servir

Parsemez de coriandre avant de servir, avec semoule ou pain marocain 🍞

 L'astuce en plus

Vous pouvez remplacer les courgettes par des pommes de terre ou ajouter des pois chiches pour une version plus généreuse ✨

 Ce que la marmite norvégienne change

- Une cuisson lente qui sublime les épices et rend le poulet ultra tendre
- Moins de surveillance, plus de temps pour vous
- Une recette aussi dépaysante qu'exotique 🌍
- Le feu reste éteint pendant 1 h 30 à 2 h de cuisson en marmite 🍳