

Tajine de poulet

Préparation : 10 min

Cuisson : 1h30 à feu doux

Ingrédients

pour 4 personnes

- 1 poulet de 1,2 kg, coupé en 12 morceaux
- 500 g de petites courgettes vertes ou jaunes
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 3 c. à s. de coriandre ciselée
- 1 citron non traité
- sel, poivre (5 baies)

Préparation

- 1] Retirez la peau des morceaux de poulets.
- 2] Versez 1/4 de litre d'eau dans une cocotte de 4 litres. Ajoutez et mélangez les oignons, le cumin, le gingembre, du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez encore.
- 3] Posez la cocotte sur feu modéré et dès l'ébullition, couvrez et laissez cuire 1h à feu doux. Pendant ce temps, lavez les courgettes et en retirez les 2 extrémités.
- 4] Coupez les courgettes en 4 dans la longueur, puis en tronçons de 5 cm de long.
- 5] Au bout d'1h de cuisson, ajoutez les courgettes dans la cocotte et laissez cuire environ 30 min.
- 6] Lavez le citron et essuyez-le. Râpez son zeste au dessus d'un bol. Coupez le citron en deux et coupez-le. Ajoutez 2 cuillères à soupe de jus dans le bol. Au bout d' 1h30 de cuisson, retirez le poulet et les courgettes de la cocotte. Ajoutez le jus, le zeste de citron et la coriandre ciselée.
- 7] Laissez réduire le jus sur feu vif, jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.
- 8] Puis, remettez le poulet et les courgettes dans la cocotte. Mélangez et servez aussitôt.
- 9] Réservez-vous une portion de 120 g et 200 g de courgettes.