

# Tajine de poulet au citron et dattes



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
11740	Pois gourmands 1 kg	20 Gramme
237591	Carottes en bâtonnets CE2 5 kg Minute Bonduelle	20 Gramme
7468	Oignons émincés 2,5 kg Bonduelle	15 Gramme
	Quart de figue	1 Pièce
	Dattes	10 Gramme
	Olives	15 Gramme
	Quart de citron	1 Pièce
	Amandes blanches	5 Gramme
	Brin de coriandre fraîche	1 Pièce
	Fond de volaille	0.1 Litre
	Huile d'olive, cumin	PM
	Sel, poivre	PM

## Etapas de préparation

- 1 Préparer et tailler tous les légumes. Ajouter les amandes blanches, les dattes, les pois gourmands, les figues, les olives et les citrons préalablement coupés en quartier.
- 2 Faire colorer les morceaux de poulet dans l'huile d'olive. Assaisonner (sel, poivre et cumin) puis réserver.
- 3 Décanter les morceaux de poulet, puis faire suer vivement la garniture de légumes préparée ci-dessus.
- 4 Mouiller au fond de volaille lié, puis laisser bouillonner jusqu'à cuisson des légumes.
- 5 Terminer la cuisson du sauté de poulet, vérifier l'assaisonnement et dresser.
- 6 En finition : coriandre fraîche concassée.

# Tajine de poulet au citron et dattes

Pour une sauce brillante et subtile , il est possible de mixer des abricots secs dans le fond de volaille lié.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid