

TAGINE DE POULET A LA COCOTE MINUTE...

Cours de cuisine du 24 octobre 2015

Ingrédients pour 4-6 personnes

1 poulet coupé en morceaux ou 1
pilon ou 1 haut de cuisse par
personne
1 Oignon rouge
Olives vertes dénoyautées rincées
Carottes
Pommes de terre
Coulis de tomates
1 cc rase Curcuma
1 cc rase Piment doux (paprika)
1 cc rase Gingembre en poudre
Sel, poivre
Huile d'olive ou autre



Laver les morceaux de poulet, les égoutter, les sécher, les dégraisser éventuellement.

Emincer l'oignon rouge.

Eplucher les carottes, les couper en rondelles assez larges ; éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux.

Faire revenir, dans la cocotte, l'oignon et le poulet dans de l'huile, ajouter 1 cuillère à café rase de curcuma, saler.

Retirer et réserver les morceaux de poulet lorsqu'ils sont dorés.

Mettre à la place les carottes, les pommes de terre dans cet ordre. Ajouter de l'eau à hauteur, le poivre selon goût, 1 cuillère à café rase de piment doux (paprika), 1 cuillère à café rase de gingembre en poudre, secouer la cocotte, mettre les morceaux de poulet, les olives vertes rincées.

Fermer la cocotte, cuire ≈15 minutes après rotation de la soupape (juger de la cuisson des légumes et du poulet, sinon poursuivre la cuisson).

Au moment de servir, ajouter un peu de coulis de tomates.