

MIJOTÉ DE POULET AUX LÉGUMES ET OLIVES FAÇON TAJINE

Julie FAMIN le 10/04/24



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES :

- 10 morceaux de poulet
- 10 pommes de terre
- 10 carottes
- 5 courgettes
- 2 oignons
- 120 g d'olives
- 1 jus de citron
- huile d'olives
- bouillon de poulet ou légumes
- sel/poivre
- mélange à tajine (ras el-hanout)
- option : vin blanc
- semoule

Préparation :

1. Épluchez les carottes, les pommes de terre et les courgettes puis coupez-les en gros morceaux.
2. Épluchez l'oignon puis coupez-le en lamelles.
3. Coupez les olives en rondelles.
4. Ôtez les pépins du citron et récupérez le jus.
5. Chauffez une cocotte à feu moyen avec l'huile d'olive. Faites-y colorer le poulet et poivrez. Débarrassez-le dans une assiette.
6. Chauffez de nouveau la cocotte à feu moyen et faites-y suer l'oignon en remuant. Ajoutez les légumes et faites-les suer en remuant.
7. Remettez le poulet dans la cocotte, puis ajoutez les olives, le jus de citron, le mélange à Tajine et le bouillon. Couvrez et laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu moyen. Rajoutez un peu d'eau ou de vin blanc si elle s'évapore trop.
8. Vérifiez la cuisson des légumes, ils doivent être bien fondants.
9. Faites cuire la semoule.
10. Servez dans une assiette de poulet, les légumes et la semoule.