

Poulet

Tajine de poulet à la figue et à la cannelle


35 min 10 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

584

CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients du tajine

- 1 Peler l'oignon jaune et éplucher les carottes.
- 2 Emincer l'oignon jaune et couper les carottes en rondelles.
- 3 Couper les filets de poulet en morceaux de 2 cm environ.
- 4 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen/vif. Ajouter l'oignon jaune, les carottes, le poulet et la cannelle. Faire revenir pendant 5 minutes.
- 5 Ajouter l'eau. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Étape 2

Préparation du boulghour

- 1 Mettre le boulghour et l'eau dans une casserole, faire chauffer sur feu moyen.
- 2 Quand le boulghour a absorbé l'eau, retirer du feu et couvrir. Laisser gonfler pendant 4 Minutes.
- 3 Une fois le boulghour cuit, l'égoutter s'il reste de l'eau. Puis l'assaisonner de sel, de poivre et de beurre. Couvrir pour le maintenir au chaud.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tajine

500 g **Escalope(s) de poulet**
300 g **Figue fraîche**
200 ml **Eau**
4 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 botte(s) **Persil plat**
2 c. à café **Cannelle en poudre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le boulghour

500 ml **Eau**
300 g **Boulghour**
10 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Finalisation du tajine et dressage

- 1 Rincer et couper les figues en 4.
- 2 Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.
- 3 Une fois les carottes devenues bien tendres, ajouter les figues dans le tajine. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- 4 Servir le tajine de poulet aux figues et à la cannelle bien chaud, accompagné du boulgour et parsemé de persil plat.