

TAJINE DE POULET A LA MAROCAINE (thermomix)



Un délicieux plat en sauce haut en couleurs et en saveurs
réalisé avec les très bons produits frais et d'excellente qualité

de mon partenaire [FOODYMIX](https://www.foodymix.fr)

LE PANIER RECETTE QUI REVOLUTIONNE LE THERMOMIX

à commander sur [foodymix.fr](https://www.foodymix.fr)

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 g de tomate
- 1 citron
- 1 c à s de miel
- 1 c à c de 4 épices
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de cannelle
- 1 c à c de cumin
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de gingembre
- 1 c à c de poivre et sel
- 400 g de pois chiches
- 1 cube de bouillon de légumes
- 300 g de semoule
- 40 g d'olives
- 500 g d'eau
- 2 c à s d'huile d'olive

Préparation :

- Éplucher et couper l'oignon en deux
- mixer 5 secondes à vitesse 5
- Ajouter 1 c à s d'huile d'olive et rissoler 5 minutes à 100° en sens inverse, mode cuillère.
- Pendant ce temps, éplucher l'ail.
- Peler et couper le citron en 4 et les tomates en gros dés
- Ajouter l'ail au robot et mixer 3 secondes à vitesse 5, racler les parois du bol

- Ajouter les épices (paprika, cumin, gingembre, cannelle, curcuma, 4 épices) poivre et sel, le citron, les tomates et le miel.
- Faire cuire 2 minutes à 100° en sens inverse, mode cuillère.
- Pendant ce temps placer le poulet sans peau dans le panier (haut de cuisse en bas et pilon dessus) avec les olives.
- À la sonnerie, ajouter l'eau et le bouillon de légumes et placer le panier avec le poulet.

- Puis programmer 30 minutes en mode varoma en sens inverse et mode cuillère.
Mettre la semoule dans un saladier avec l'eau chaude, 2 c à s d'huile d'olive mélanger et réserver.
- À la sonnerie, disposer le poulet et les olives dans un plat
- puis mélanger les pois chiches à la sauce à l'aide de la spatule
- Puis verser la sauce sur les morceaux de poulet.
- Servir accompagné de la semoule.

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2022
<http://thermominoux.over-blog.com>