

les recettes d'Alice

Tajine de poulet au poivron rouge



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



70 minutes



facile

Ingrédients

1 poulet
1 citron, 1 c à c de sésames
3 poivrons rouges
15 olives vertes
1 oignon, 1 orange

2 c à s d'huile d'olive
2 c à s de miel, coriandre fraîche
20 gr de beurre
40 gr d'amandes
1/2c à c de gingembre en poudre

Matériel nécessaire

1 tajine

Préparation et réalisation

1- Découper le poulet en morceaux. Couper les poivrons en larges bandes. Eplucher l'oignon et l'émincer.
2- Faire chauffer l'huile et le beurre dans le tajine et faire revenir les morceaux de poulets puis les oignons et les poivrons, assaisonner. Ajouter le gingembre et mouiller à hauteur d'eau et cuire à couvert au four 1 heure à 170°.
3- Zester l'orange. Blanchir les zestes et les confire dans le jus de l'orange et du citron, le miel et 2 c à c d'eau sur feu doux. Ajouter le zeste confit dans le tajine au bout de 30 min avec les olives et les amandes.

Conseils et astuces

Au moment de servir parsemer sur le tajine les graines de sésame et la coriandre hachée.

Alice Délice

