

Tajine de poulet aux tomates et carottes caramélisées

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 2 heures

Pour une personne

Ingrédients :

- Une belle cuisse de poulet
- 1 grosse tomate pelées et coupés
- 1 grosse carotte pelées et râpés
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 pincée de safran
- 1 cuillère à café de mrouziya
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 bâtonnet de cannelle
- 2 pincées de gomme arabique
- 2 grains râpés de genièvre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 demi-cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- Huile, beurre, sucre et sel

Préparation:

Dans un tajine, marinez le poulet de bœuf avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, un gros oignon et une gousse d'ail finement haché, un bâtonnet de cannelle et l'ensemble des épices : curcuma, gingembre, mrouziya, safran et sel. Mélangez bien la préparation puis saisissez le poulet sur feu moyen une vingtaine de minutes.

Dès que le poulet est bien saisi vérifiez qu'il y ait de l'eau des oignons dans le tajine. Sinon ajoutez un peu d'eau tiède sur le bord et laissez cuire à feu doux une bonne heure. Vérifiez régulièrement le tajine, si besoin ajoutez à nouveau un peu d'eau sur le coté sans toutefois recouvrir la viande.

Pendant la cuisson du poulet, mettez les morceaux de tomate dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile végétale et laissez cuire sur feu moyen 30 minutes. Une fois les tomates réduites en purée ajoutez une noix de beurre, un grain gratté de genièvre, une cuillère à café de cannelle, deux cuillères à café de sucre en poudre, une pincée de gomme arabique et laissez caraméliser une bonne dizaine de minutes. Pensez à remuer de temps en temps.

De même, mettez les carottes râpées dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile végétale, 5 cl d'eau et laissez cuire sur feu moyen 15 minutes. Une fois les carottes réduites en purée ajoutez une noix de beurre, un grain gratté de genièvre, une cuillère à café de cannelle, deux cuillères à café de sucre en poudre, une pincée de gomme arabique, une cuillère à soupe de fleur d'oranger et laissez caraméliser une bonne dizaine de minutes. Ajoutez alors une demi-cuillère à soupe de miel sans oublier de remuer puis coupez le feu.

Dès que la viande est cuite, enlevez le bâtonnet de cannelle, dressez les tomates caramélisés sur le poulet, les carottes autour et saupoudrez de grains de sésame préalablement saisis à la poêle sans matières grasses. A servir immédiatement

Bon appétit !