

TAJINE DE POULET AUX LÉGUMES ET POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 filets de poulet

½ citron jaune

8 carottes

4 pommes de terres de taille moyenne

24 olives vertes dénoyées nature (sans huile)

2 oignons

2 c.à.s. d'huile d'olive

1 c.à.c. de poudre de gingembre

1 c.à.c. de curcuma

1 c.à.c. de cannelle

1 gousse d'ail

persil

sel

poivre

sel gros marin

PRÉPARATION

Epluchez les carottes et coupez-les en deux.

Mettez les filets de poulet dans la tajine ou, à défaut, dans une cocotte. Ajoutez l'huile, le sel, le poivre, l'ail, les épices, le persil et puis

les oignons.

Faites revenir le tout jusqu'à ce que le poulet prend une couleur légèrement dorée. Ajoutez 2 verres d'eau, le citron tranché, les olives, les carottes et les pommes de terres coupés en quartiers. Laisser mijoter le tout pendant 15 minutes.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

350 Kcal

BON APPÉTIT !