

Tajine de poulet aux oranges et huile de sésame

Pour 4 personnes

préparation : 15 mn

cuisson: 90 mn

Ingrédients

2 gros oignons
huile d'olive
1 kg de poulet
2 càc de ras-el-hanout
1 bocal d'oranges aux épices
1 càs d'huile de sésame (+ graines de sésame)
3 càs de miel

Recette

Emincer les oignons et les faire dorer dans une sauteuse ou une cocotte dans l'huile d'olive. Une fois dorés, les retirer de la sauteuse et faire dorer la viande.

Lorsque la viande est dorée, ajouter les oignons, saler et poivrer. Ajouter le ras-el-hanout, couvrir d'eau et faire cuire à feu doux pendant 1 heure.

Ajouter alors les oranges aux épices coupées en rondelles, l'huile de sésame (et les graines de sésame si vous le souhaitez) et le miel. Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes. les œufs, le sel, le poivre et la muscade râpée. Pétrir les ingrédients à la main, puis laisser reposer une heure au frais.

Servir avec de la semoule.

Vous pouvez également ajouter des carottes en rondelles si vous souhaitez avoir plus de légumes ☺. Ajoutez-les à la viande en même temps que les oignons.

Bon Appétit !