

Tajine

de poulet

aux épices

Pour 2 personnes

2 blancs de poulet
1 gousse d'ail
1 oignon
4 carottes
1c. à soupe d'huile d'arachide
ou de tournesol
1/2 c. à café de cumin en
poudre
4 cm de racine de gingembre
1/2. c. à café de ras-el-hanou
ou de curry en poudre)
4 pincées de cannelle en poudre
50 g de raisins blonds secs
50 g de noix de cajou
150 g de semoule (cuisson
rapide)
1 noisette de beurre
1/2 botte de coriandre
Sel, poivre du moulin



Coupe le poulet en grosses lamelles. Épluche l'ail, ôte le germe, puis hache-le. Épluche l'oignon, coupez-le en rondelles. Épluche les carottes et coupe les en rondelles assez épaisses. Dans une cocotte, fais chauffer l'huile. Ajoute l'oignon et fais-le revenir pendant 2 min. Ajoute l'ail, le gingembre épluché et râpé et les épices. Fais de nouveau revenir pendant 1 à 2 min environ. Ajoute les carottes et le poulet. Sale et poivre. Fais gonfler les raisins secs dans un bol d'eau tiède. Recouvre le poulet d'eau et laisse cuire pendant 20 min environ, à feu moyen et couvrir. Ajoute les noix de cajou et les raisins. Poursuis la cuisson pendant 10 min. Pendant ce temps, fais cuire la semoule comme indiqué sur le paquet. Égoutte-la et ajoute le beurre. Servir le tajine bien chaud avec la coriandre finement ciselée et la semoule.