Céline Nguyen

Poulet

Tajine de poulet à la figue et à la cannelle

35 min	10 min	25 min	0	584
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients du tajine

1. Peler l’oignon jaune et éplucher les carottes.
2. Emincer l’oignon jaune et couper les carottes en rondelles.
3. Couper les filets de poulet en morceaux de 2 cm environ.
4. Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d’huile d’olive sur feu moyen/vif. Ajouter l’oignon jaune, les carottes, le poulet et la cannelle. Faire revenir pendant 5 minutes.
5. Ajouter l’eau. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes, jusqu’à ce que les carottes soient tendres.

Étape 2

Préparation du boulgour

1. Mettre le boulgour et l'eau dans une casserole, faire chauffer sur feu moyen.
2. Quand le boulgour a absorbé l'eau, retirer du feu et couvrir. Laisser gonfler pendant 4 Minutes.
3. Une fois le boulgour cuit, l'égoutter s'il reste de l'eau. Puis l'assaisonner de sel, de poivre et de beurre. Couvrir pour le maintenir au chaud.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tajine

- 500 g **Escalope(s) de poulet**
- 300 g **Figue fraîche**
- 200 ml **Eau**
- 4 **Carotte(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 botte(s) **Persil plat**
- 2 c. à café **Cannelle en poudre**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le boulgour

- 500 ml **Eau**
- 300 g **Boulghour**
- 10 g **Beurre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 3

Finalisation du tajine et dressage

1. Rincer et couper les figues en 4.
2. Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.
3. Une fois les carottes devenues bien tendres, ajouter les figues dans le tajine. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes.
4. Servir le tajine de poulet aux figues et à la cannelle bien chaud, accompagné du boulgour et parsemé de persil plat.