



Poulet

# Tajine de poulet à la figue et à la cannelle



**35 min** 10 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**584**

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 **Boulgour**  
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.