

Tajine de poulet aux légumes de printemps

(pour 4-5 personnes)

Ingrédients :

- . 1 beau poulet fermier
- . 2 oignons
- . 1 gousse d'ail
- . 3 carottes
- . 3 pommes de terre
- . 1 botte de navets nouveaux
- . 1 fenouil
- . 1 cuillère à café de curcuma
- . ½ cuillère à café de muscade moulue
- . 2 cuillères à soupe de ras el hanout
- . 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- . 20 graines de coriandre
- . Sel, poivre
- . Quelques brins de coriandre fraîche

Préparation :

Couper le poulet en morceau. Peler et laver les légumes, les couper en morceaux, détacher les feuilles du fenouil. Peler et émincer les oignons et l'ail.

Dans un plat à tajine posé sur un feu vif, faire revenir les oignons dans un fond d'huile d'olive. Quand ils commencent à dorer, ajouter les épices, puis l'ail, baisser le feu et laisser compoter quelques minutes. En même temps, faire revenir dans une sauteuse les morceaux de poulet sur toutes leurs faces. Saler, poivrer.

Poser les morceaux de poulet dans le tajine sur les oignons. Retirer la graisse de cuisson de la sauteuse, déglacer les sucs avec 2 verres d'eau, verser dans le plat à tajine. Disposer les carottes, les pommes de terre et les navets sur le poulet. Terminer avec les feuilles de fenouil. Saler. Mouiller d'eau à hauteur du bord du plat. Poser le couvercle.

A ébullition, baisser le feu et laisser mijoter $\frac{3}{4}$ d'heure, en vérifiant de temps en temps le niveau de liquide. Rajouter un peu d'eau si besoin.

En cours de cuisson, enfoncer doucement les légumes cuits dans la sauce pour qu'ils s'en imprègnent et confisent comme il faut.

Parsemer de coriandre fraîche et servir bien chaud, avec du pain pour éponger la sauce, ou un peu de semoule.