TAJINE DE POULET AUX AUBERGINES

INGRÉDIENTS

- Morceaux de poulet (cuisses ou blanc)
- 1 kg d'aubergines
- 500 g de tomates rouges
- 4 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 1 c-à-c de concentré de tomate
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre
- ½ c-à-c de cumin
- ½ c-à-c de curcuma,
- 1 bouquet de coriandre ciselée
- Huile pour la friture
- 2 belles courgettes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 45MN
TEMPS TOTAL : 1H15MN MINIMUM

PRÉPARATION

Laver les aubergines, les éplucher et les couper en rondelles.

Faire de même pour les courgettes en laissant une rainure sur deux.

Saler les aubergines et les laisser se dégorger.

Sécher les aubergines et les rouler dans la farine, enlever l'excèdent.

Faire frire les rondelles des deux côtés dans l'huile chaude puis les égoutter et les disposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Ébouillanter les tomates, les peler et les épépiner ensuite les couper en dés (j'ai utilisé des tomates en conserve), et couper l'ail en fines lamelles.

Verser l'huile d'olive dans un tajine, et faire dorer les morceaux de poulet.
Ajouter l'oignon râpé, l'ail, le sel et les épices.
Faire revenir le tout.
Incorporer les tomates et laisser mijoter à feu doux. Ajouter le concentré de tomate et laisser cuire le poulet. Je rajoute un verre d'eau seulement car les tomates vont rendre leur jus.

Ajouter les aubergines et courgettes ainsi que la coriandre ciselée et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 15 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.