



Tajine de poulet aux fèves

INGRÉDIENTS

- 3 blancs de poulet
- 1 pincée de cannelle, 1 de gingembre, 1 de cumin pour le poulet
- 1 c. à c. de cannelle, 1 de gingembre, 1 de cumin dans le bouillon
- 2 c. à s. de miel
- 1 tablette de bouillon de volaille
- l'équivalent de 2 petits pois de harissa
- 1 citron zeste et jus
- 6 pommes de terre
- 400 g de fèves pelées ou ou mieux entières coupées en tronçons
- 1 gros oignon
- 3 carottes

Temps de préparation : 30mn

Temps de cuisson : 1H

Temps total : 1H30mn

PRÉPARATION

Faites fondre un morceau de beurre dans le tajine, accompagné d'un filet d'huile d'olive.

Mettez-y les pincées d'épices pour le poulet.

Coupez les blancs de poulet en gros morceaux, faites-les sauter dans le mélange beurre huile.

Épluchez les légumes, émincez les oignons, coupez les pommes de terre en 4, les carottes en tronçons.

Quand ils sont dorés, enlevez le poulet et faites dorer l'oignon.

Quand l'oignon est doré, remettez le poulet, ajoutez les pommes de terre, les fèves, les carottes, le miel, le reste des épices prévues pour le bouillon, la harissa, la tablette de bouillon de volaille, le zeste et le jus du citron, de l'eau (mais pas trop non plus !), et mélangez.

Fermez le tajine, cuire à feu doux pendant environ 30 mn