

Tagine au poulet et potimarron

Pour 4, 20 minutes préparation plus 30 minutes au four

Une tagine pour les pressés, et pour les novices à la cuisine. Vraiment, tellement simple à faire (vérifié et approuvé par DS). Dans ce plat hivernale et confort épices marocaines, dattes douces, poulet juteux et potimarron tout tendre se mélangent.

- * *Ras el hanout* - 1 c. à c.
- * *Paprika* - 1 c. à c
- * *Cumin moulu* - 1 c. à c
- * *Huile d'olive* - 2 c. à s.
- * *Sel* - une grosse pincée
- * *Poulet* - 4 cuisses fermières
- * *Oignon* - 1 grand, épluché et tranché
- * *Ail* - 2 gousses, épluchées et tranchées
- * *Gingembre frais* - 1 bout de 5cm, épluché et finement haché
- * *Bouillon de poulet* - 500ml
- * *Citron* - jus de 1/2
- * *Potimarron ou butternut* - 1/2 grand ou 1 petit, grossièrement tranché avec la peau
- * *Dattes* - 8
- * *Coriandre frais* - à servir

Préchauffer le four à 190 degrés.

Mélanger les épices, l'huile d'olive et le sel dans un petit bol. Faire masser dans le poulet.

Faire revenir quelques gouttes d'huile d'olive dans une grande cocotte sur feu vif. Quand l'huile est bien chaude, mettre le poulet, la peau en bas, à grésiller quelques minutes. Tourner les cuisses et laisser cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur chaque côté. Enlever le poulet de la cocotte et laisser à côté.

Faire revenir l'oignon, l'ail et gingembre dans la cocotte à feu moyen. Ajouter quelques gouttes d'eau pour bien mélanger toutes les épices.

Ajouter le potimarron à la cocotte et bien remuer. Puis ajouter le bouillon et le jus de citron et porter à l'ébullition. Si votre bouillon n'est pas déjà salé, ajouter quelques pincées de sel. Puis disposer le poulet dans la cocotte, la peau en l'air. La peau devrait sortir de la sauce.

Enfourner 15 minutes.

Ajouter les dattes, en les plongeant bien dans la sauce, et enfourner encore 15 minutes.

Servir avec de la coriandre frais avec du riz rouge, couscous ou quinoa.