

TAJINE DE VOLAILLE DATE/ABRICOT SEC/TANAISIE



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
de poulet	6 pilons
abricots sec	24
dates	18
gros oignon	1
vinaigre balsamique	2 càs
Cassonade	2 càs
jus d'oranges fraîches	50 cl
Tanaisie	20 gr (feuilles)
huile	2 càs
maizena express brune	1 càs
semoule (couscous)	
citron	1 (pour le jus)

Préparation

1. Faire tremper les abricots secs et les dates dans le jus d'orange

2. Colorer les pilons de poulet dans l'huile. Découper grossièrement les oignons. Les ajouter. Saler. Laisser cuire l'ensemble environ 15 minutes.

3. Déglacer au vinaigre. Ajouter le sucre puis le jus d'orange (sans les abricots secs ni les dates, car s'ils cuisent trop longtemps, ils se défont)

4. Laisser bouillir 5 minutes

5. Ajouter les abricots et les dates, ainsi que le jus de citron. Laisser mijoter 5 minutes supplémentaires. Lier à la Maïzéna brune si nécessaire. Couper les cuissons et incorporer la tanaisie au dernier moment pour la garder bien verte. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec de la semoule.
