

# TAJINE DE VOLAILLE, DATTES, ABRICOT SEC ET TANAISIE



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
de poulet	6 pilons
abricots sec	24 pcs
dattes	18 pcs
gros oignon	1 pc
vinaigre balsamique	2 c. à s.
Cassonade	2 c. à s.
jus d'oranges fraîches	50 cl
Tanaïsie	20 gr (feuilles)
huile	2 c. à s.
maizena express brune	1 c. à s.
semoule	(couscous)
citron	1 pc (pour le jus)

## Préparation

1. Faire tremper les abricots secs et les dattes 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. Déglaçer au vinaigre. Ajouter le sucre puis le jus d'orange (sans les abricots secs ni les dattes, 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 tanaïsie au dernier moment pour la garder bien verte. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec de la semoule.

---