TAJINE DE VOLAILLE, DATTES, ABRICOT SEC ET TANAISIE

CUISINE SAUVAGE

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
Tanaisie	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. Déglacer 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).

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

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.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025