

# 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.

---

---