

VOLAILLE ET TANAISIE À LA MAROCAINE



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
volaille	6 filets
Tanaisie	0 feuilles
Ricotta	150 gr
mélange épice à couscous	(ou autre mélange marocain)
carottes	4 pcs
navets	2 pcs
Potimarron	0.25 pc
abricots sec	
pois chiches	400 gr (! garder l'aquafaba)
Huile d'olive	
mélange épices à couscous	(ou autre mélange marocain)
Bouille de volaille	
Tanaisie	
bouillon de volaille	1.50 L (ou de viande)
mélange épices à couscous	(ou autre mélange marocain)
Aquafaba	(= jus des pois-chiches)
Crème	(facultatif)
semoule (couscous)	
Eau	

Préparation

1. Préchauffer le four à 90°C sans chaleur tournante avec un plat.

2. Couper finement la tanaïsie. Mélanger de la ricotta avec un peu de tanaïsie (!! doser au fur et à mesure) et des épices à couscous.

3. Ouvrir le filet de volaille en portefeuille, saler et poivrer l'intérieur. Farcir avec la farce. Refermer ou rouler en ballotine.

4. Chauffer une poêle avec de la matière grasse, saisir rapidement la volaille de tous les côtés. Assaisonner.

5. Placer la viande dans le plat de cuisson préchauffé et enfourner pour 1h15.

Légumes

1. Couper les légumes et les abricots en brunoise.

2. Faire revenir les pois chiches dans une poêle avec de l'huile d'olive à feu vif et des épices à couscous pour les faire rôtir. Ajouter la brunoise de légumes et les abricots séchés. Ajouter un peu de bouillon de volaille en cours de cuisson ainsi que des épices. Lorsque les légumes sont cuits (mais encore croquants), ajuster l'assaisonnement et ajouter selon le goût un peu de tanaïsie ciselée finement et réserver.

Sauce

1. Dans un poêlon séparé, faire réduire légèrement 1.5 l de bouillon de volaille (ou bouillon de viande) avec des épices à couscous et un peu d'aquafaba. Au moment de l'envoi, ajouter un peu de crème (optionnel) et rectifier l'assaisonnement. Liez si nécessaire.

Semoule

1. Cuire la semoule selon les inscriptions sur l'emballage.
