VOLAILLE ET TANAISIE À LA MAROCAINE X CUISINE SAUVAGE

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 | |

| | Préchauffer le four à 90°C sans chaleur tournante avec un plat. |
|------|---|
| 2. | Couper finement la tanaisie. Mélanger de la ricotta avec un peu de tanaisie (!! 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. |
| égun | nes |
| 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 tanaisie ciselée finement et réserver. |
| 2. | 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 tanaisie ciselée finement et réserver. |

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