



TAJINE DE POULET AUX ABRICOTS ET A LA COURGE BUTTERNUT



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn

Pour 4 personnes:

2 ou 3 escalopes de poulet

2 gros oignons jaunes

1/2 courge butternut coupée en morceaux de la taille d'une noix

1,5 càc de coriandre en poudre

1,5 càc de cannelle en poudre

1 càc de gingembre en poudre

Une quinzaine d'abricots secs moelleux

60 g de noix de macadamia ou d'amandes mondées

2 verres d'eau ou mieux de bouillon de volaille

2 càs d'huile d'olive

Sel et poivre

Peler les oignons et les émincer finement. Chauffer une cocotte et faire revenir les épices à feu pas trop chaud pendant 1 minute environ (jusqu'à ce qu'ils sentent bon).

Ajouter l'huile et les oignons émincés et faire cuire ces derniers jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Pendant la cuisson des oignons couper le poulet dans le sens des fibres en grosses lanières, les mettre dans la cocotte avec les oignons en mélangeant bien. Saler et poivrer, incorporer les abricots coupés en 2, les noix de macadamia et remuer encore. Ajouter un verre d'eau (ou mieux de bouillon de volaille) et laisser mijoter une dizaine de minutes.

Remettre un verre de liquide et incorporer les cubes de courge. Remuer et laisser mijoter encore 10mn. Prolonger la cuisson de quelques minutes si le liquide n'est pas assez évaporé, il doit former une sauce sirupeuse autour des éléments du plat.

Vérifier l'assaisonnement et servir.