

## TAJINE DE POULET AUX FEVES

3 blancs de poulet  
1 pincée de cannelle, 1 de gingembre, 1 de cumin  
1 cuillère à café de cannelle, 1 de gingembre, 1 de cumin  
2 cuillères à soupe de miel  
1 tablette de bouillon de volaille  
l'équivalent de 2 petits pois de harissa  
1 citron zest et jus  
6 pommes de terre  
400 g de fèves pelées  
1 gros oignon  
3 carottes



Faire fondre un morceau de beurre dans le tajine, accompagné d'un filet d'huile d'olive. Y mettre les pincées d'épices.

Couper les blancs de poulet en gros morceaux, les faire sauter dans le mélange beurre huile.

Eplucher les légumes, émincer les oignons, couper les pommes de terre en 4, les carottes en tronçons. Quand ils sont dorés, les enlever et faire dorer l'oignon.

Quand l'oignon est doré, remettre le poulet, ajouter les pommes de terre, les fèves, les carottes, le miel, le reste des épices, la harissa, la tablette de bouillon de volaille, le zest et le jus du citron, de l'eau, et mélanger.

Fermer le tajine, cuire à feu doux pendant environ 40 minutes.



<http://lamarmiteamalice.over-blog.com/>