



TAJINE DE POULET AUX PRUNEAUX

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 navets
5 courgettes
2 gousses d'ail
2 oignons
8 hauts de cuisses
de poulet
15 pruneaux
raz el hanout
semoule aux épices Tipiak

Dans une cocotte, mettre un peu d'huile, ajouter les navets coupés en petits quartiers, 2 courgettes coupées en gros cubes, les gousses d'ail hachées, les oignons émincés et les hauts de cuisses de poulet. Faire revenir (oui je sais, on ne leur a pas demandé de partir !).

Saupoudrer de raz el hanout. Allonger d'eau à hauteur, couvrir et laisser mijoter 20min.

Ajouter les pruneaux et 3 courgettes en gros dés (oui, encore, mais c'est pour que celles-ci soient encore un peu croquantes) et laisser encore 10min sans couvercle.

Préparer une semoule à côté (chez nous on est fan de la semoule aux épices Tipiak).

Déguster le poulet arrosé de sauce, accompagné de légumes et de semoule.

