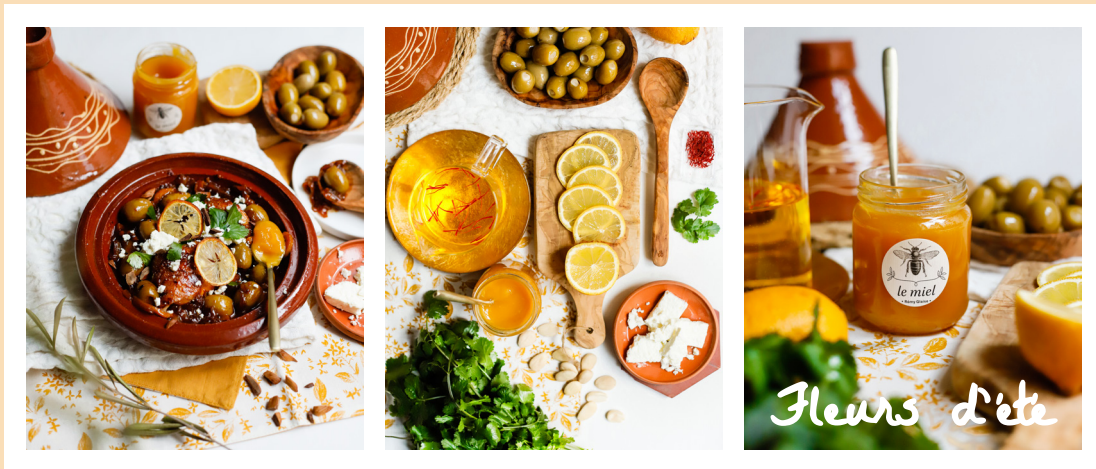


Tajine de poulet au miel, citron olives et feta

& Au miel de fleurs d'été Rémy Glaise



Recette pour 4 personnes |

 15 min.  45 min.

ingrédients :

- ½ c. à café de safran en pistils
- 1 poulet coupé en 8 morceaux
- 1 c. à soupe d'épices orientales
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 citrons
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et poivre
- 2 c. à soupe de miel de fleur d'été de l'apiculteur Rémy Glaise
- 1 bouquet de coriandre
- 2 bonnes poignées d'olives vertes
- 1 bonne poignée d'amandes entières
- 200g de feta

préparation :

- 01.** Commencer par verser de l'eau à température ambiante aux 3/4 puis plonger les pistils de safran et mettre de côté.
- 02.** Dans un grand saladier, déposer les morceaux de poulet et verser les épices : la cannelle, le gingembre et les épices orientales. Frotter à la main le mélange d'épices pour imprégner les morceaux de poulet. Couvrir et mettre au frais.
- 03.** Émincez les oignons et l'ail, couper le citron en tranches fines. Mettre à chauffer votre plat à tajine ou votre faitout, puis verser l'huile d'olive et faire revenir l'ail et les oignons pendant 4 minutes. Ajouter la moitié des rondelles de citron et les olives, faire revenir 4 minutes supplémentaires. Ajouter les morceaux de poulet et faire revenir le temps qu'ils se colorent joliment. Pour terminer, verser le miel, salez et poivrez et ajoutez quelques brins de coriandre puis laissez mijoter 5 minutes.
- 04.** Verser le verre entier de safran sur le poulet et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 30 minutes en remuant à mi-cuisson.
- 05.** Pendant ce temps, faire torrifier les amandes : effiler les amandes et enfournez-les sur une plaque de cuisson avec le reste des rondelles de citron à côté, dans un four à 200°C. Retirez lorsque les amandes sont grillées et les tranches de citron légèrement confites et brunies.
- 06.** Vérifiez la cuisson du tajine, il doit être bien coloré et dégager une bonne odeur d'épices tout en ayant conservé son jus caramélisé.
- 07.** Pour terminer, émietter la feta par-dessus, ajouter des feuilles de coriandre et les amandes torrifiées, les rondelles de citron confites.

✦ En accompagnement, une semoule façon couscous parfumée à la cannelle sera parfaite !



Studio Juicy Olive
& Le Miel Rémy Glaise