

Tajine de poulet aux amandes, abricots et pruneaux



Ingrédients pour 6 personnes

- 1,2 kg de poulet 
- 200 g de pruneaux 
- 20 amandes émondées 
- 12 abricots secs 
- 2 tomates 
- 2 oignons 
- 50 cl d'eau tiède 
- 1 cube de bouillon de légumes 

- 1 dose de safran 
- 1 pincée de cannelle en poudre 
- 1 pincée de cumin en poudre 
- 2 cs de graines de sésame 
- 3 cs d'huile d'olive 
- sel  , poivre 

Préparation

<p>Verser l'eau tiède dans un saladier et diluer le cube de bouillon. Mettre les pruneaux à gonfler environ deux heures.</p>	
<p>Couper le poulet en morceaux. Eplucher et émincer les oignons. Ebouillanter, peler et couper les tomates en dés.</p>	
<p>Faire dorer les oignons dans l'huile bien chaude. Ajouter le poulet et bien faire dorer. Saler et poivrer. Ajouter le safran, la cannelle et le cumin, bien mélanger.</p>	
<p>Ajouter les tomates. Laisser mijoter 5 min en remuant. Verser le bouillon et les pruneaux, les abricots secs, mélanger. Couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux. Remuer de temps en temps. Si besoin, rectifier l'assaisonnement</p>	
<p>Faire dorer les amandes et les graines de sésame dans une poêle antiadhésive, verser sur la viande. Servir accompagné de couscous.</p>	