

PLAT

TAJINE DE POULET ET FENOUIL

Pour **4 personnes**

Préparation **25 min**

Cuisson **1h à 1h15**



Ingrédients

- 2 bulbes de fenouil moyens
- 4 cuisses de poulet
- 4 petites pommes de terre
- 2 carottes
- 1 gros oignons, 1 gousse d'ail
- 1 à 2 CS d'épices pour tajine, sel
- 1 CS huile d'olive
- 1 verre d'eau (option : bouillon de volaille)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200
2. Dans un faitout à fond épais passant au four, saisir les cuisses de poulet dans l'huile d'olive 2 minutes de chaque côté à feu vif, Réserver
3. Faire colorer les oignons émincés et l'ail puis ajouter les carottes en fines rondelles et les fenouils coupés en 4 ou 6. Laisser colorer 2 minutes en remuant.
4. Ajouter les pommes de terre coupées en 4, le verre d'eau, assaisonner puis poser dessus les cuisses de poulet
5. Mettre un couvercle ou un papier d'aluminium et enfourner pour 1h minimum à 200

Variez les goûts et les plaisirs

Varier les aromates à votre goût avec des herbes de Provence, du curry, du cumin, du ras el hanout, du 4 épices ...

Ajouter des raisins secs, olives ou des citrons confits, quelques amandes, des pois chiches...

Varier les légumes d'accompagnement en fonction de la saison, Tomates ou courgettes en été, potiron en automne, topinambours en hiver, navets/radis et petits pois au printemps

Opter pour la cuisson lente avec un poulet entier à 130 pendant 3h ou à 110 pendant 4h ...