

Poulet au citron

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 3

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 461.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 4.0 u Poulet (Cuisse)
- 1.0 u Coriandre (bouquet)
- 6.0 u citron confit
- 2.0 u gousse ail
- 200.0 gr Olive verte
- 35.0 gr Beurre
- 2.0 u Oignon
- 2.0 cs Huile d'Olive

Un plat familial riche en goût.

Préparation de la viande

Dans une cocotte, faites revenir les cuisses de poulet dans l'huile et le beurre pour les faire dorer.

Enlever les cuisses et les réserver.

Cuisson

Faire revenir l'ail et l'oignon dans la cocotte où le poulet à dorer, puis le rajouter. Mettre le bouillon cube de poulet, puis recouvrir d'un verre d'eau. Assaisonner: sel , poivre. Couvrir et laisser cuire pendant 1hr.

Déssaler les olives en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante pendant une minute.

15minutes avant la fin de la cuisson: incorporer les citrons confits coupés en quartier, les olives et la coriandre hachée.

Présentation

Cette tajine peut être servie avec une semoule nature.