

Tajine de poulet aux aubergines

Les ingrédients pour 4 personnes

1 poulet fermier coupé en morceaux
3 belles aubergines
3 oignons
3 grosses tomates
10 c à s d'huile d'olive
1 tablette de bouillon de volaille
2 c à s de ras-el-hanout (j'en mets plus)
125 g d'olives violettes
1/2 bouquet de persil
1/2 bouquet de coriandre
2 citrons confits (j'en mets 3)

Préparer le bouillon en diluant la tablette dans 25 cl d'eau très chaude. Eliminer les extrémités des aubergines et les couper en dés. Peler, épépiner et concasser les tomates.

Dans le plat à tajine faire chauffer 3 c à s d'huile et mettre à dorer de tous côtés les morceaux de poulet. les égoutter et réserver.

Faire chauffer 5 c à s d'huile et mettre à dorer les aubergines coupées en dés en remuant souvent. Les égoutter et réserver.

Mettre le reste d'huile et faire revenir les oignons hachés 5 mn, remettre le poulet,, les aubergines, ajouter les tomates, les citrons confits coupés en morceaux, la moitié des herbes ciselées et le bouillon. Saler et poivrer et mettre le ras-el-hanout. Mélanger, couvrir et laisser cuire tranquillement 1 h. Dans la recette la cuisson se fait au four à 180° mais je la fais sur le gaz.

A la fin de la cuisson ajouter les olives violettes et le reste des herbes. Servir aussitôt.

J'utilise des citrons confits au sel à la place de ceux à l'huile préconisés dans la recette. Je les rince, je les coupe en quartiers et j'enlève la pulpe qui est très salée. Je ne garde que l'écorce.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>