



## POULET MARINE AUX FRUITS CONFITS FAÇON TAJINE



**Pour 2 personnes** : 2 ou 3 filets de poulet bio coupés en morceaux, 2cs d'huile d'olive, 1 jus de citron, 1cc de coriandre, 1cc café de persil 1cc de menthe, frais hachés, 1cc de gingembre râpé, un tout petit peu de zeste de cumbava, 1/2 oignon et 1/2 gousse d'ail hachés, quelques pistils de safran, 1cs de miel, 4 abricots moelleux, 2 figes sèches, 1cs de raisins secs, 1 rondelle de citron confit, 10g d'amandes émondées, 5cl d'eau.

**La veille** : Mélangez dans un bol, le poulet, l'huile d'olive, le jus de citron, les herbes fraîches hachées, le gingembre, le cumbava, l'ail et l'oignon. Ajoutez le safran, mélangez, couvrez, réservez au réfrigérateur.

**Le jour même** : chauffez le four à 200° Egouttez le poulet en gardant la marinade. Le faire dorer dans un peu d'huile d'olive à feu moyen pendant environ 8 à 10 minutes. Ajoutez la marinade, le miel, les fruits, les amandes et l'eau. Laissez mijoter 5 min. Répartissez dans les minis cocottes, enfournez 10 min et servez aussitôt accompagné de graine.

