Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Cuisses de poulet rôties à l'Assemblage à Harissa, semoule et légumes fondants

Enrobez des cuisses de poulet d'une marinade parfumée et enfournez pour un plat réconfortant et riche en saveurs. L'Assemblage à Harissa apporte une chaleur progressive, rondeur cumin-coriandre et une belle couleur rouge qui se mêlent à l'acidité du citron et à la douceur de l'huile d'olive. La peau croustillante, la chair juteuse et des légumes confits en accompagnement font de ce plat un dîner familial parfait, convivial et sans complication — idéal pour un soir de semaine ou un repas entre amis.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**35 min**	**Facile**

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet (avec peau), environ 1 kg
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la marinade)
- Le jus d'un citron (≈2 c. à soupe)
- 1½ à 2 cuillères à café d'Assemblage à Harissa
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à café de sel (ajuster)
- Poivre noir du moulin
- 4 carottes moyennes, coupées en bâtonnets
- 2 courgettes, coupées en morceaux
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lanières
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour les légumes)
- 200 g de semoule moyenne
- 250 ml d'eau bouillante ou de bouillon
- 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile d'olive (pour la semoule)
- Quelques brins de coriandre ou de persil pour la finition

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage à Harissa

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible).

Dans un grand bol, mélangez 3 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, l'Assemblage à Harissa, l'ail écrasé, le sel et un tour de moulin à poivre. Fouettez pour obtenir une marinade homogène.

Faites quelques incisions dans la peau des cuisses, placez-les dans la marinade et masser bien pour enrober toute la surface. Laissez reposer 15 minutes à température ambiante (ou jusqu'à 1 heure au réfrigérateur si vous avez le temps).

Pendant ce temps, préparez les légumes: dans un grand plat ou un plat à rôtir, mélangez carottes, courgettes, poivron et oignon avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel, du poivre et une petite cuillère de l'Assemblage à Harissa si vous aimez les légumes relevés.

Disposez les cuisses sur les légumes, peau vers le haut, en veillant à ne pas trop les serrer pour permettre une belle coloration.

Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et la chair bien cuite (la température interne doit atteindre environ 75 °C). Arrosez une ou deux fois avec le jus du plat pendant la cuisson pour garder le moelleux.

Pendant la cuisson, préparez la semoule: mettez la semoule dans un saladier, versez l'eau bouillante ou le bouillon salé, couvrez 5 minutes puis égrenez avec une fourchette en incorporant le beurre ou 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Sortez le plat du four, laissez reposer 5 minutes. Servez les cuisses sur un lit de semoule, accompagnez des légumes rôtis et parsemez de coriandre ou persil frais.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour plus d'onctuosité, faites infuser l'Assemblage à Harissa 5 minutes dans l'huile d'olive tiède avant de monter la marinade; cela libère les arômes du cumin et de la coriandre. Servez avec un yaourt nature citronné pour adoucir la chaleur si besoin. Vous pouvez aussi laisser mariner le poulet 1 heure au frais pour un goût plus prononcé.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit