

Tajine poulet jujubes — 4 personnes, gourmand et facile

Tajine poulet jujubes : associez la chair moelleuse du poulet aux jujubes entiers pour un plat à la fois réconfortant et plein de personnalité. Dès la première bouchée, la douceur caramélisée du jujube se mêle aux oignons fondants et aux carottes légèrement confites, créant un équilibre sucré-salé délicat. La texture du fruit, souple mais dense, apporte une note fondante qui enrobe le jus de cuisson épicé.

Idéal pour un dîner en famille ou un repas convivial le week-end, ce tajine se prépare avec des ingrédients faciles à trouver et demande peu de technique — juste du temps pour laisser les saveurs se développer. Vous aurez envie de le servir dès sa sortie du plat.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
25 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 1,2 kg de poulet (cuisses et pilons ou morceaux de poulet au choix)
- 8 jujubes entiers avec noyau
- 2 gros oignons jaunes, émincés
- 3 carottes, coupées en tronçons de 3 cm
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de cumin doux
- 1/2 c. à café de gingembre moulu
- 1/2 c. à café de paprika doux
- 1 c. à soupe de miel (facultatif)
- Zeste et jus d'un petit orange
- 250 ml de bouillon de volaille (ou eau)
- Une poignée de coriandre fraîche ou persil pour servir
- Sel et poivre du moulin
- Semoule ou riz pour l'accompagnement

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Jujube entier avec noyau



Scanner pour voir le produit

Préparation

Si vous souhaitez un jujube plus fondant, faites-les tremper 20 à 30 minutes dans de l'eau tiède puis égouttez (optionnel).

Salez et poivrez les morceaux de poulet. Dans une grande cocotte ou un tajine, chauffez l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites dorer les morceaux de poulet 6 à 8 minutes, en retournant pour colorer toutes les faces. Retirez et réservez.

Dans la même cocotte, baissez le feu à moyen, ajoutez les oignons émincés et faites-les revenir 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et commencent à caraméliser. Ajoutez l'ail et poursuivez 1 minute.

Remettez le poulet dans la cocotte. Saupoudrez la cannelle, le cumin, le gingembre et le paprika. Mélangez pour enrober les morceaux de poulet et les oignons des épices pendant 1 minute pour réveiller les arômes.

Ajoutez les carottes, le zeste et le jus d'orange, le bouillon et le miel si utilisé. Portez à frémissement puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter doucement 20 minutes.

Après 20 minutes, ajoutez les jujubes entiers avec noyau en les enfonçant légèrement dans le jus. Couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur et les carottes tendres. Ajustez l'assaisonnement.

Si la sauce est trop liquide, augmentez le feu et laissez réduire quelques minutes à découvert pour concentrer les saveurs. Goûtez et rectifiez en sel, poivre ou une touche de miel si vous voulez plus de rondeur.

Servir chaud, parsemé de coriandre ou persil frais, avec de la semoule ou du riz pour profiter du jus parfumé.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoutez les jujubes en fin de cuisson pour préserver leur forme et obtenir une chair fondante. Pour un plat plus caramélisé, augmentez légèrement la quantité de miel ou laissez réduire davantage la sauce. Si vous utilisez un tajine en terre, chauffez-le progressivement pour éviter les fissures.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit