



# TAJINE DE BLANCS DE VOLAILLE À LA CORIANDRE & POMMES CHANTECLER



## INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet sans peau,
- 6 pommes Chantecler,
- 2 oignons,
- 1 carotte,
- 20 gr d'amandes entières émondées,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 1 botte de coriandre,
- 1 citron confit,
- ½ verre d'eau,
- Ras el Hanout.

## PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Tailler la volaille en fines lamelles. Assaisonner d'huile d'olive, de Ras el Hanout, de sel et de poivre pour la faire mariner.

Eplucher les oignons et la carotte, tailler finement.

Evider le citron confit (enlever les pépins et la chair).

Dans un plat à tajine (ou sauteuse), verser de l'huile d'olive, ajouter les oignons et la carotte. Rissoler à feu vif 5 à 6 minutes avec une pincée de Ras el Hanout. Ajouter la volaille taillée en morceaux, le citron confit et un demi-verre d'eau puis laisser cuire à couvert 7 à 8 minutes.

Laver et couper chaque pomme en 8 quartiers. Les ajouter à la préparation après 5 minutes de cuisson. Ajouter les amandes et de la coriandre fraîche ciselée. Ajuster l'assaisonnement et terminer la cuisson.

## DRESSAGE

Disposer la garniture dans une assiette creuse. Décorer avec une pomme et un brin de coriandre fraîche.

**Un vrai plat oriental et épicé !**



Retrouvez nos recettes sur :  
[www.blue-whale.com](http://www.blue-whale.com)



FRUITICULTEURS DEPUIS 1950