



Tajine oriental de poulet aux abricots

Savourez un tajine oriental et du couscous aux amandes avec la boissons à base d'amandes non sucré

Préparation

1. Commencez par émincer tous les légumes. Pendant ce temps-là, faites chauffer une cuillère à soupe d'Alpro cuire et rôtir dans le tajine. Coupez les filets de poulet en deux, assaisonnez de sel et poivre, puis faites-les cuire dans le tajine jusqu'à ce qu'ils brunissent.

2. Retirez les filets du tajine. Dans le jus restant, faites revenir pendant 5 minutes l'oignon coupé, les gousses d'ail émincées, les lamelles de poivron jaune, l'aubergine coupée en dés, et les autres légumes. Incorporez le gingembre râpé, la poudre de paprika, le curcuma, le ras-el-hanout, les feuilles de laurier, les bâtons de cannelle, du sel et du poivre. Ensuite, ajoutez les filets de poulet et l'Alpro boisson à base d'amandes. Couvrez le tajine, et laissez mijoter pendant un moment. 15 minutes avant que le tajine soit prêt, ajoutez les morceaux d'abricots et les amandes blanches.

3. Entre-temps, préparez le couscous aux amandes en réchauffant l'Alpro boisson à base d'amandes auquel vous aurez incorporé les épices ras-el-hanout, du sel, du poivre et une cuillère à café d'huile d'olive. Retirez le mélange du feu, puis ajoutez-le au couscous. Couvrez ce dernier, et laissez gonfler tout en remuant de temps en temps la préparation. Faites griller les amandes dans une poêle sans matière grasse, puis ajoutez-les au couscous juste avant de servir.

4. Servez le tajine accompagné de coriandre fraîche et du couscous aux amandes.



4 portions



45min



Ingrédients

- Ingrédients
- Pour le tajine :
 - +/- 400 g de filets de poulet (avec la peau pour encore plus de saveur)
 - 350 ml d'Alpro boisson à base d'amandes non sucrée
 - 1 grosse aubergine
 - 3 poivrons jaunes
 - 4 abricots frais
 - 25 g d'amandes blanches
 - 1 gros oignon
 - 2 gousses d'ail
 - coriandre fraîche
 - 3 cm de gingembre râpé
 - 2 cuillères à café de poudre de paprika
 - 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe de ras-el-hanout
- 2 bâtons de cannelle, 4 feuilles de laurier
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- sel
- poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe d'Alpro cuire et rôtir
- Pour le couscous aux amandes :
 - 250 g de couscous
 - 300 ml d'Alpro boisson à base d'amandes
 - 2 cuillères à soupe d'amandes grillées
 - 1 cuillère à café de ras-el-hanout
 - sel
 - poivre
 - 1 cuillère à café d'huile d'olive

À base de

Non Sucrée

Grillées



Cuire et Rôtir

