



## POULET ESPRIT TAJINE

Pour 3, il faut :

- 2 cuisses de poulet entières
- une cuillère à soupe d'amande en poudre
- une cuillère à café de miel
- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe de Raz El Hanout
- une cuillère à café de zeste de citron
- un gros oignon
- quelques olives noires
- un peu d'huile d'olive

Laver les cuisses de poulet, les saler et poivrer, et les faire dorer dans une cocotte. Ajouter les oignons tranchés en fines rondelles et saupoudrer de Raz El Hanout. Bien mélanger afin que les épices enrobent les morceaux.

Ajouter un verre d'eau et demi, le zeste de citron, la poudre d'amande, les olives et le miel. Couvrir et laisser mijoter pendant une bonne trentaine de minutes.

Peler les courgettes et les trancher en rondelles épaisses (un bon centimètre). Les ajouter dans la cocotte et remettre à mijoter pendant une trentaine de minutes encore. Garder au chaud.

Servir avec une semoule-minute.

## SEMOULE-MINUTE

Dans un saladier adapté au micro-onde, verser la grain de couscous. Recouvrir du même volume d'eau salée avec une cuillère à soupe d'huile. Remuer et laisser gonfler 3-4 minutes.

Couvrir et mettre au four micro-onde une minute puissance maximale. Ajouter une noix de beurre et égrainer avec une fourchette avant de servir.