

Poulet à la marocaine, citron confit et olives vertes, couscous, pommes vertes, curcuma et cumin - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

Un plat mijoté aux parfums de citron confit et olives vertes.

Laissez les saveurs de ce plat vous transporter vers le Maghreb le temps d'un repas!

L'astuce du chef

Ce plat se conserve très bien au congélateur, donc n'hésitez pas à en faire des provisions!

Ingrédients

Poulet

- 4 Unité(s) Haut de cuisse de poulet désossé
- 1 Petit(e)(s) Citron confit
- 0.50 Tasse(s) Olives vertes dénoyautées
- 1 Unité(s) Citron
- 125 Ml Bouillon de poulet
- 2 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Couscous

- 100 Ml Couscous
- 100 Ml Eau
- 1 Unité(s) Pomme verte
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Cuil. à thé Curcuma
- 1 Cuil. à thé Cumin moulu

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Lavez les fines herbes et le citron.

Pelez et hachez l'ail.

Mélangez la préparation de bouillon de poulet avec 125 ml d'eau chaude.

Matériels

1 planche à découper, 1 couteau d'office (petit), 1 grand couteau (chef).

1 petite casserole + 1 grande poêle ou sauteuse avec couvercle

1 bol (couscous), 1 presse-agrume

Linges propres, Cuillères à soupe (dégustation).

1 pince, 1 cuillère de service

Mise en place

Taillez le citron confit en quartiers (4).

Effeuillez le thym et pressez le citron frais.

Taillez la pomme verte en petits cubes.

Ciselez finement l'oignon vert.

Poulet

Salez et poivrez les morceaux de poulet, puis faites les saisir avec un peu d'huile d'olive dans la poêle.

Ajoutez l'ail haché, les quartiers de citron confits, le jus de citron frais, le bouillon de poulet, les olives vertes et le thym.

Portez le tout à ébullition, baissez l'intensité, couvrez et laissez cuire 30 minutes.

Couscous

Amenez l'eau à ébullition. Dans un bol, mélangez le couscous avec un filet d'huile d'olive, les épices et une pincée de sel. Versez l'eau sur le couscous, mélangez et couvrez. Laissez gonfler 10 minutes. Égrainez le couscous à l'aide d'une fourchette.

Ajoutez les cubes de pomme verte et vérifiez l'assaisonnement.

Présentation

Dans une assiette bol, déposez un peu de couscous et formez un trou au centre pour y déposer le poulet et sa garniture.

Garnissez le tout avec un peu d'oignon vert avant de servir.

Bon appétit!