

LÉGUMES DU MOIS DE NOVEMBRE ET SA RECETTE DE TAJINE DE POULET AU POTIMARRON

LÉGUMES DU MOIS DE NOVEMBRE

Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Céleri branche, Céleri rave, Chou de Bruxelles, Chou frisé, Chou rouge, Chou chinois, Chou rave, Citrouille, Courge, Cresson, Endive, Epinard, Fenouil, Mâche, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Scarole, Salsifis, Topinambour.

TAJINE DE POULET AU POTIMARRON (4 pers)

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS
Hauts de cuisses de poulet	4 unités
Potimarron	1,6 kg
Oignons	2 unités
Pruneaux secs	12 unités
Cumin	1 c à s
Coriandre moulu	1 c à c
Ras el Hanout	1 c à s
Curcuma	1 c à c
Coriandre	1 bouquet
Citron confit	½ unité
Sel	2 Gr
Poivre	1 pincée
Huile d'olive	2 c à s
Semoule complète crue	120 Gr

Informations nutritionnelles par personne :

Protides : 29 gr Lipides : 10,5 gr Glucides : 60 gr

Sel : 3 gr Fibres : 11 gr

Apport kcal : 450 Kcal



Déroulé de la recette :

Enlever la peau du poulet.

Dans une cocotte, faire dorer toutes les faces du poulet dans l'huile d'olive.

Emincer finement les oignons et les rajouter aux cuisses afin de les faire revenir.

Couvrir le poulet d'eau et rajouter tous les épices, le demi citron confit coupé en rondelles, le sel et le poivre.

Cuire doucement à couvert pendant 20 minutes.

Ajouter le potimarron épluché et coupé en gros cubes ainsi que les pruneaux.

Cuire encore doucement pendant 15 minutes.

Parsemer de coriandre haché au moment de servir et accompagner de semoule complète réhydratée.

Le potimarron (famille des cucurbitacées) provient de l'île d'Hokkaido au nord du Japon.

Il est très riche en vitamine A et en oligoéléments (phosphore, calcium, fer, potassium, silicium...)

Il faut le conserver en cave sèche pour qu'il conserve toute sa teneur en vitamines.

Il peut être consommé en potage, au four avec de l'ail, en tourte ou en purée.

A la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau avant la cuisson à condition qu'il soit bio !

Bon Appétit !