

# LE TAJINE DE POULET DE YANNICK ALLÉNO

## La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/tajine-de-poulet/>

Un tajine de poulet irratable par le chef Yannick Alléno. Un plat savoureux, entre épices, légumes et poulet mijoté

Chef : Yannick Alléno

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Marocaine

Plats : Plat Salé, Viande,

## Ingrédients

### Pour 4 Personnes

4 Hauts de Cuisse de Poulet

1 Oignon

1 Gousse d'Ail

4 Carottes

30 grammes de Gingembre Frais

100 grammes d'Aubergines

300 grammes d'Eau

300 grammes d'Eau 30 Centilitres/300 Millilitres

\*Epices

1/2 cuillère à café de Ras El Hanout

4 pincées de Cannelle en poudre

1/2 cuillère à café de Cumin

1 cuillère à soupe de Safran

1 cuillère à café de Coriandre en poudre

\*Finition

50 grammes de Raisins Secs

50 grammes de Raisins Secs Blonds si possible

50 grammes de Noix de cajou

1 Bouquet de Coriandre

des Olives vertes

### Pour 2 Personnes

2 Hauts de Cuisse de Poulet

## LE TAJINE DE POULET DE YANNICK ALLÉNO

1/2 Oignon  
1/2 Gousse d'Ail  
2 Carottes  
15 grammes de Gingembre Frais  
50 grammes d'Aubergines  
150 grammes d'Eau  
150 grammes d'Eau 15 Centilitres/150 Millilitres  
\*Epices  
1/4 cuillère à café de Ras El Hanout  
4 pincées de Cannelle en poudre  
1/4 cuillère à café de Cumin  
1/2 cuillère à soupe de Safran  
1/2 cuillère à café de Coriandre en poudre  
\*Finition  
25 grammes de Raisins Secs  
25 grammes de Raisins Secs Blonds si possible  
25 grammes de Noix de cajou  
1/2 Bouquet de Coriandre  
des Olives vertes

### **Pour 6 Personnes**

6 Hauts de Cuisse de Poulet  
1,5 Oignons  
1,5 Gousses d'Ail  
6 Carottes  
45 grammes de Gingembre Frais  
150 grammes d'Aubergines  
450 grammes d'Eau  
450 grammes d'Eau 45 Centilitres/450 Millilitres  
\*Epices  
3/4 cuillère à café de Ras El Hanout  
4 pincées de Cannelle en poudre  
3/4 cuillère à café de Cumin  
1,5 cuillères à soupe de Safran  
1,5 cuillères à café de Coriandre en poudre  
\*Finition  
75 grammes de Raisins Secs  
75 grammes de Raisins Secs Blonds si possible  
75 grammes de Noix de cajou  
1,5 Bouquets de Coriandre  
des Olives vertes

# LE TAJINE DE POULET DE YANNICK ALLÉNO

## Instructions

### Le Plat à Tajine

Pour la recette, j'utilise un plat à Tajine (marque Le Creuset) : le tajine désigne un plat en terre cuite dans lequel sont cuits des aliments, et il a donné son nom aux plats cuisinés également

L'intérêt de ce plat Tajine en forme haute conique, c'est qu'il rend les aliments particulièrement fondants et savoureux. La forme pointue du couvercle permet de cuire sans eau, ainsi que de conserver toutes les saveurs

La vapeur monte dans le plat, se condense en hauteur du cône, et retombe ensuite sur les aliments, qui sont ainsi humidifiés

Si vous n'avez pas ce plat de Tajine, vous pouvez bien entendu réaliser le plat dans une cocotte, à couvert, même si la cuisson est supposée moins parfaite, vous vous régalez quand même !

Pour acheter en ligne, c'est [ICI](#)

### Les légumes

1. On commence par préparer les légumes : Eplucher les Carottes (4), couper en gros morceaux, puis peler et tailler en rondelles l'Oignon (1)
2. Vous pouvez également utiliser d'autres légumes : j'ai pris par exemple des Aubergines (100 g), à couper en gros morceaux (ils réduisent en cuisant)
3. Eplucher et écraser la Gousse d'Ail (1), j'utilise une microplane mais on peut également utiliser un mini robot (hachoir électrique)
4. Eplucher et écraser le Gingembre Frais (30 g), j'utilise une microplane mais on peut également utiliser un mini robot (hachoir électrique)
5. Rappel : pour éplucher du gingembre, il vaut mieux utiliser une cuillère (et raper la peau) plutôt qu'un éplucheur (moins pratique)
6. Chauffer de l'huile dans votre tajine (ou cocotte)
7. Attention ! Certains tajines que l'on achète au Maroc sont à but décoratif et ne peuvent pas être utilisés pour cuire : ils se briseraient
8. Pour acheter en ligne, c'est [ICI](#)
9. Cuire l'Oignon (1) pendant 2 minutes en remuant assez souvent
10. Y ajouter le reste : la Gousse d'Ail (1), les Carottes (4), le Gingembre Frais (30 g) et les Aubergines (100 g)

### Les épices

11. Pour les épices, je vous conseille de prendre des ingrédients de qualité. Au Maroc c'est facile de s'en procurer
12. Ajouter les épices : le Ras El Hanout (1/2 c. à café), la Cannelle en poudre (4 pincées), le Cumin (1/2 c. à café), le Safran (1 c. à soupe) et la Coriandre en poudre (1 c. à café)
13. Remuer délicatement

## LE TAJINE DE POULET DE YANNICK ALLÉNO

14. Verser l'Eau (300 g ou 30 Centilitres/300 Millilitres)
15. Déposer délicatement les Hauts de Cuisse de Poulet (4)
16. Couvrir le tajine : essentiel pour conserver l'humidité
17. Réduire le feu puis cuire à frémissement : il faut vérifier la cuisson qui doit être lente et à feu doux, c'est un des secrets d'une bonne cuisson pour une viande tendre et savoureuse
18. Cuire pendant environ 20 minutes, à feu doux
19. Ajouter alors les Raisins Secs (50 g) (de préférence blonds), les Noix de cajou (50 g) et les Olives vertes (que j'ai acheté(es) dénoyautées pour éviter à Papi de se casser une dent)
20. Cuire pendant environ 10 minutes, à feu doux
21. Au moment de servir, déposer le Bouquet de Coriandre (1)