

LA RECETTE DE SHABBAT

Dans cette rubrique, assurément la plus ludique de votre newsletter, retrouvez chaque mois une recette de cuisine par un membre de la grande famille de Hadassah, pour égayer votre week-end comme votre shabbat. Ce mois-ci, Michelle Israël, Directrice d'Honneur de Hadassah France, nous donne sa recette du tagine de poulet aux pruneaux.

Ingrédients (6 personnes)

- 6 cuisses de poulet
- 3 gros oignons
- 1 sachet de 350g de pruneaux dénoyautés
- 200g de raisins secs
- 1 sachet d'amandes effilées
- 1 bouquet de coriandre (facultatif)
- 500g de semoule de couscous



Préparation

- 1) Dans un plat allant au four, disposer les cuisses de poulet coupées en deux
- 2) Arroser légèrement le plat d'huile d'olive
- 3) Mettre au four à 200°C durant une quinzaine de minutes
- 4) Pendant ce temps, émincer les oignons en fines lamelles et les ajouter au poulet
- 5) Saler, poivrer et arroser légèrement à nouveau d'huile d'olive
- 6) A mi-cuisson, ajouter les pruneaux, les amandes, les raisins secs et la coriandre
- 7) Lorsque le poulet est cuit, baisser la température du four
- 8) Laisser ensuite cuire longtemps afin d'obtenir le semblant de caramélisation souhaité
- 9) Mélanger plusieurs fois durant la cuisson
- 10) Accompagner de semoule de couscous

BON APPÉTIT !