

LA RECETTE DU MOIS

Ce mois-ci, voici une recette dans la droite ligne des saveurs de Rosh Hashana et des Fêtes de Tishri invitant à la douceur, avec le parfum spécifique des épices et du coing qui trônera sur les tables.

INGRÉDIENTS

- ❖ 1 poulet coupé en morceaux
- ❖ 3 oignons
- ❖ 1/4 bouquet de persil
- ❖ 1/4 bouquet de coriandre
- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ 1 cc rase gingembre
- ❖ 1 cc rase de l'épice « Ras el 'Hanout »
- ❖ 1 cc de cannelle ou 1 bâtonnet de cannelle
- ❖ Huile d'olive
- ❖ 1 citron
- ❖ Safran naturel
- ❖ Sel et poivre au goût



Préparation du coing

- ❖ - 1 coing
- ❖ - 1/2 bâtonnet de cannelle ou 1 cc rase de cannelle en poudre
- ❖ - 1 cuiller à soupe de sucre
- ❖ - Facultatif : 1/2 cs de margarine « parvé » (= purement végétale et casher, puisqu'il s'agit d'un plat de viande)

Préparation des pruneaux

- ❖ - 200 gr de pruneaux
- ❖ - 1/2 bâtonnet de cannelle ou 1 cc rase de cannelle en poudre
- ❖ - 1 cuiller à soupe de sucre
- ❖ - Facultatif : 1/2 cs de margarine « parvé »

RÉALISATION

- ❖ Hachez les oignons, la coriandre et le persil
- ❖ Ajoutez le sel, le poivre, la cannelle, le gingembre, le Ras el 'Hanout, le safran et l'huile
- ❖ Faites revenir les morceaux de poulet dans ce mélange (il est possible de le faire mariner ainsi toute la nuit précédente)
- ❖ Une fois que le poulet est doré, rajoutez un peu d'eau et laissez cuire
- ❖ Pendant ce temps, préparez les coings : épluchez-les (après une minute au micro-onde afin que ce soit plus facile), coupez-les en quartiers et faites-les cuire dans de l'eau bouillante
- ❖ Puis égouttez-les, mettez dans une poêle et rajoutez le sucre, la cannelle et éventuellement la margarine
- ❖ Recommencez la même opération pour les pruneaux
- ❖ Accompagnez de semoule nature ou de riz au safran

BONNE DÉGUSTATION !