

recette écomiam

TAJINE DE PILONS DE POULET



6 pers.



20 min
(+ 30 min)



40 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 1 kg de pilons de poulet surgelés écomiam
- 200 g d'oignons blancs émincés surgelés écomiam

Épicerie / Marché

- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 citrons ou 1 si vous aimez peu citronné
- 20 g de fond de volaille
- 400 g d'eau
- 6 càs d'huile d'olive
- 1 càc de cumin
- 1 càc de curcuma

Préparation

- Dans un bol, versez la moitié de l'huile d'olive.
- Ajoutez le curcuma et le cumin.
- Salez, poivrez et mélangez.
- Placez les pilons de poulet dans un plat.
- Versez la marinade, réservez au réfrigérateur pendant 30 min.
- Coupez les citrons en rondelles.
- Dans une cocotte versez le reste de l'huile d'olive, faites revenir les oignons à feu doux.
- Ajoutez les pilons de poulet et saisissez-les.
- Ajoutez l'eau et le fond de volaille, puis les olives et les rondelles de citron.
- Couvrez et faites cuire pendant 25 min.

Bon appétit !