

recette écomiam

TAJINE DE POULET AUX FÈVES D'EDAMAME



4 pers.



15 min



45 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 400 g de fèves d'edamame dans leurs gousses surgelées
- 800 g d'émincés de filet de poulet décongelés
- 500 g de palets de tomate de Provence surgelés
- 300 g de carottes en rondelles surgelés
- 100 g d'oignons blancs émincés surgelés
- 500 g de bouillon de légumes cuisinés décongelé

Épicerie / Marché

- 1 càc de cannelle
- 1 càc de cumin
- 2 càs de miel
- 1 citron
- Huile d'olive

Préparation

- Dans l'eau bouillante, faites bouillir les fèves d'edamame dans leurs gousses pendant 10 min environ. Réservez.
- Pressez le citron et râpez finement son zeste.
- Dans une grande cocotte, chauffez l'huile d'olive avec la moitié des épices et faites revenir les émincés de poulet. Ajouter les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils blondissent.
- Incorporez les carottes, les palets de tomate, le reste des épices, le miel, le zeste et le jus du citron.
- Mélangez et couvrez de bouillon de légumes.
- Faites cuire à feu doux environ 30 min.
- Au bout de ce temps, ajoutez les fèves et remettez à cuire pendant 10 min.

Bon appétit !