

Poulet à la marocaine

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 c à s de farine
1 c à s de ras-el-hanout
12 aiguilletes de poulet (remplacées par 4 escalopes de poulet)
2 c à s d'huile d'olive

Salade couscous :

500 ml de jus de pommes
370 g de couscous
1/2 oignon rouge (1 pour ma part) coupé en tranches fines
50 g de pistaches grillées
8 abricots secs hachés
60 g d'olives vertes dénoyautées et tranchées
1/4 citron confit (j'ai mis 1/2) bien rincé et finement haché
1 petite poignée de menthe ciselée
1 petite poignée de persil ciselé

Sauce yaourt :

250 g de yaourt
2 c à s de menthe ciselée
2 c à s de ras-el-hanout
1 c à c de miel

Pour la salade faire chauffer sans bouillir le jus de pomme et verser sur la semoule de couscous mise dans un saladier. Laisser gonfler 5 mn puis égrener à la fourchette et ajouter le reste des ingrédients.

Mélange farine et ras-el-hanout dans une assiette et bien frotter les aiguilletes (ou les escalopes) de poulet avant de les faire revenir dans l'huile chaude, 1 mn environ (plus si vous utilisez des escalopes de poulet). Découper la viande en tranches et disposer sur la salade de couscous.

Faire la sauce yaourt en mélangeant les ingrédients dans un petit saladier et servir avec la salade de couscous et les aiguilletes.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>