

Poulet aux fruits secs

Ingrédients :

4	grosses cuisses de poulet
250 g	d'abricots secs
250 g	de pruneaux secs dénoyautés
250 ml	d'eau
2	cuillères à soupe de coriandre hachée
2	gousses d'ail
1	morceau de gingembre, râpé
½	cuillère à café de cannelle, de cumin, de curcuma, de 4 épices (= 1 cuillère à soupe de poivre blanc, une pointe de couteau de poudre de clou de girofle, ½ cuillère à café de poudre de gingembre, ½ cuillère à café de noix de muscade)
1	branche de thym
1	feuille de sauge
1	feuille de laurier
	Huile d'olive
	Sel et poivre pour assaisonner

Préparation :

1^{ère} étape

Saler et poivrer les cuisses de poulet et saisir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Rajouter ensuite la moitié de la coriandre, le thym, la sauge et la feuille de laurier, ainsi que les épices et le gingembre. Ajouter également les gousses d'ail passées au presse-ail et cuire le tout au four pendant 30 minutes à 200°C.



Préparation :

2^{ème} étape

Concasser les fruits secs, rajouter aux cuisses de poulet et terminer la cuisson pendant 20 minutes sur la cuisinière.

3^{ème} étape

Pour finir, parsemer avec le reste de la coriandre et servir avec du riz ou du couscous.