



Poulet sauce cacahuète et tajine aux dattes et figues

Brochettes de poulet sauce cacahuète (pour 4 personnes)

- 800 g de poulet
- 6 càs de beurre de cacahuètes
- 1 càs de curry
- 1/2 botte de coriandre fraîche concassée
- 2 càs de miel liquide
- 15 cl de crème
- 10 cl de sauce soja
- 1 gousse d'ail haché
- 1 càs de gingembre râpé
- 1 piment oiseau frais émincé
- Le zeste d'un citron vert non traité
- Noix de cajou

1/Coupez vos aiguillettes de poulet en gros dés.

2/ Dans un saladier, mélangez l'ail haché, la coriandre concassée, le curry, le beurre de cacahuètes, la crème, la sauce soja, le piment émincé, le zeste de citron, le miel et le gingembre râpé pour obtenir une marinade. Ajoutez vos morceaux de poulet. Laissez mariner 4 heures.

3/ Mettez les morceaux de poulet sur des brochettes.

4/ Sur un grill bien chaud, faites dorer les brochettes, en les retournant régulièrement.

5/ Mettez la sauce restante à chauffer à feu doux quelques minutes. Si votre sauce est trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter un peu de crème.

6/ Dressez les brochettes avec un riz basmati, saupoudrez de noix de cajou grillées et concassées et garnissez de quelques peluches de coriandre fraîche. Servez la sauce à part.



Tajine de légumes aux dattes et aux figues (pour 4 personnes)

- 2 cùs d'huile d'arachide
- 3 oignons émincés
- 1 càc de gingembre
- 1 bâton de cannelle
- 1 càc de cumin moulu
- 1 càc de coriandre moulue
- 30 cl de bouillon de légumes
- 750 g de légumes (carottes, courgettes,...)
- 2 cùs de miel d'acacia
- 125 g de dattes
- 125 g de figues sèches
- 4 cùs de jus de citron
- Feuilles de menthe fraiche
- Feuilles de coriandre fraiche
- 250 g de semoule

1/ Chauffez l'huile et faites revenir les oignons.

2/ Ajoutez le gingembre, la cannelle, le cumin et la coriandre. Mélangez et mouillez avec le bouillon. Ajoutez les légumes et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3/ Versez alors le miel, les dattes, les figues et le jus de citron dans le bouillon et laissez mijoter 10 min.

4/ Faites cuire la semoule

5/ Versez les légumes dans le tajine, décorez avec les feuilles de coriandre et de menthe. Servez avec la semoule.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_poulet-sauce-cacahuete-et-tajine-aux-dattes-et-figues?id=8362938&emissionId=5931