

Tajine de Poulet & cardons

Ingrédients pour 4 personnes :

4 cuisses de poulet
1 kg de cardons crus
200 g de pois chiches
2 gros oignon blanc
100 g d'olives violettes
1 bouquet de persil
1 citron confit
2 à 4 c.à.c de mélange d'épices à tajine
(curcuma, gingembre moulu)
Huile d'olive
Sel et poivre

Matériel de cuisine :

1 autocuiseur (rice cooker)
1 planche à découper
1 couteau
1 cuillère pour mélanger
1 cuillère à café pour mesurer
1 balance pour peser

Méthode à suivre :

1. La veille, faire tremper les pois chiches.
2. Peler et émincer l'oignon. Laver, effeuiller et ciseler le persil.
3. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans un autocuiseur, et y dorer les cuisses de poulet.
4. Ajouter l'oignon émincé et le laisser devenir translucide. Saler, poivrer, ajouter le persil et les épices. Bien mélanger.
5. Recouvrir d'eau aux 3/4 et cuire à feu vif le temps de préparer les cardons.
6. Éplucher les tiges de cardon et ôter les fibres.
7. Les couper en tronçons de 4 cm de longueur environ et les ajouter dans la cocotte avec les pois chiches égouttés.
8. Couvrir et faire cuire sous pression 40 à 50 min à feu doux.
9. Ajouter ensuite les olives violettes et le citron confit coupé en morceaux dans la tajine.