



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Plat principale

Rfissa du Maroc : poulet parfumé au curcuma et à la coriandre

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 poulet
- 500 gr de lentilles
- 250 gr de pois cassés
- 2 oignons
- 2 tomates
- une botte de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de coriandre
- de l'huile d'olive
- sel, poivre

Temps de préparation

- 10 minutes

Coût

- Une recette économique.

Durée cuisson

- une vingtaine de minutes à l'autocuiseur
-

Préparation

- Dans un autocuiseur : déposer le poulet coupé en morceaux avec les oignons coupés en lamelles, les tomates coupées en dés, les gousses d'ail hachées, le persil, le sel, le poivre, le curcuma et la coriandre.
- Ajouter un petit verre d'huile d'olive, mélanger, et faire cuire sans fermer jusqu'à ce que la viande change de couleur, environ 10 minutes. Rester présent pour mélanger régulièrement.
- Ajouter 50 cl d'eau environ, voire un peu plus si nécessaire, puis les lentilles et les pois cassés préalablement lavés.
- Fermer la cocotte et laisser cuire environ 10 à 12 minutes. Vérifier s'il faut ajouter de l'eau. Parfois, en fonction du poulet et des lentilles, il faut refaire cuire 2 minutes.
- Goutez et servez !

Xav & Samira vous souhaitent bon appétit !