



Poulet aux aubergines

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Une belle recette du Maghreb parfumée et épicée, un plat mijoté complet où se mêlent poulet, aubergines et citron.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 45 min - Durée: 1 h

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 3 oignons
- 3 aubergines
- 4 tomates
- 100 g d'olives niçoises
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 1 cuillère à café de coriandre ciselée
- 2 citrons
- 3 cuillères à soupe de ras el hanout
- huile d'olive
- sel
- poivre

Préparation

1. Peler, épépiner et concasser les tomates.
2. Rincer et couper les aubergines en dés de 2 cm.
3. Peler les citrons à vif et les couper en dés de 1 cm en enlevant les pépins.
4. Éplucher et émincer les oignons.
5. Couper les cuisses de poulet en 2.
6. Dans une cocotte, faire chauffer de l'huile d'olive et mettre à dorer de tous côtés les morceaux de poulet. Les égoutter et réserver.
7. Vider la cocotte, remettre de l'huile d'olive, faire chauffer et mettre les oignons à dorer.
8. Rajouter le poulet, les aubergines, les tomates, les citrons, les herbes, le ras el hanout et un verre d'eau.
9. Saler, poivrer, mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 3/4 h.
10. A la fin de la cuisson, ajouter les olives qui ne doivent pas cuire sous peine de devenir amères.
11. Servir aussitôt.

Ingrédients originaux

- Coriandre fraîche
- Ras el hanout