

**TAJINE DE POULET** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de poulet, haut de cuisse, viande, cru
- 4 portions grandes de tomate, crue (600 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 10 unités d'abricot, dénoyauté, sec (60 g)
- 15 unités de pruneau, sec (90 g)
- 6 grammes d'épice (aliment moyen)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Retirez la peau des cuisses de poulet. Coupez les tomates en morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Coupez en deux les abricots et les pruneaux.
- 2° Faites dorer dans une cocotte anti-adhésive les morceaux de poulet à feu vif 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu, puis ajoutez les oignons et laissez-les blondir 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Si cela accroche trop ou brunit, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau. Ajoutez les épices, les tomates, 30 cl d'eau, salez, poivrez et laissez cuire 50 minutes à feu très doux.
- 3° Ajoutez les fruits secs et laissez cuire encore 10 minutes.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (340 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 70 kcal   | 238 kcal            | 12 % |
| PROTÉINES           | 7 g       | 23 g                | 45 % |
| GLUCIDES            | 8 g       | 29 g                | 11 % |
| SUCRES              | 6 g       | 20 g                | 22 % |
| LIPIDES             | 2 g       | 5 g                 | 7 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 1 g                 | 7 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 5 g                 | 22 % |
| SODIUM              | 36 mg     | 122 mg              | 5 %  |