

**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 %