

POULET AUX ABRICOTS FAÇON TAJINE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, viande, crue
- 240 grammes de semoule de blé dur, crue
- 15 unités d'abricot, dénoyauté, sec (90 g)
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 40 grammes d'amandes
- 3/4 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (300 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez la semoule dans un grand saladier et versez-y le bouillon très chaud. Couvrez et laissez gonfler. Dans une sauteuse, faites blondir l'oignon haché 2 ou 3 min avec l'huile. Ajoutez le poulet détaillé en lamelles et faites-le revenir 5 ou 6 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et presque cuit. Incorporez les amandes. Lorsqu'elles sont dorées, ajoutez la pâte de curry et laissez cuire 1 min. Égrainez la semoule, puis mélangez-la avec le poulet, les abricots coupés en deux et la coriandre hachée. Faites chauffer et servez éventuellement accompagné de yaourt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (299 g)	% AR
ÉNERGIE	149 kcal	446 kcal	22 %
PROTÉINES	10 g	31 g	62 %
GLUCIDES	20 g	59 g	23 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	92 mg	275 mg	11 %