

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4 personnes



Durée totale : 1h25 min



Temps de préparation : 25 min



Temps de cuisson : 60 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet fermier
- 4 courgettes moyennes
- 3 carottes
- 3 oignons blancs
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 4 brins de thym
- 30 raisins secs
- 15 abricots secs
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cube de bouillon de volaille
- 30 cl d'eau
- Épices à tajine (Ras el Hanout, cumin...)
- Poivre du moulin

Cuisson : 60 min

Inversez à 30 mn

HAUT : maxi 30 min puis mini

BAS : maxi 30 min puis mini

Cette recette est également réalisable dans
le V5000, V3000 et V4000.

NEWSLETTER : DÉCEMBRE 2015

Tajine de poulet

1 Coupez les tomates, les courgettes et les carottes en gros tronçons.

2 Emincez l'ail et les oignons.

3 Mettez tous les ingrédients dans la cocotte avec 30 cl d'eau, le cube de bouillon de volaille, les épices, le miel, le gingembre et le poivre. Bien mélanger et ajoutez du persil, thym, raisins et abricots secs, posez sur le dessus les cuisses de poulet.

4 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

5 Servez le Tajine de poulet accompagné de semoule.

Avantages :

Le moelleux du poulet cuit à basse température est confit dans un jus de légumes concentré en vitamines.

