



Filet de poulet épicé à la marocaine et mijoté de lentilles et tomates

Avec de la semoule, des raisins secs et des épinards



Oignon ✱



Gousse d'ail



Poivron vert ✱



Semoule complète



Raisins secs Sultana



Filet de poulet au ras-el-hanout ✱



Tomates pelées



Ras-el-hanout



Lentilles



Épinards ✱

Total pour 2 personnes :
35 min.

Facile

Consommer dans
les 3 jours

La cuisine marocaine est connue pour ses tagines, son couscous et son utilisation de nombreuses épices. Cette recette cherche justement à combiner ces trois éléments. Le filet de poulet, assaisonné avec du ras-el-hanout, est saisi avant de terminer sa cuisson dans le mijoté de lentilles et de tomates. La semoule complète est évidemment un incontournable, et les raisins secs qui y sont incorporés apportent au plat une touche de sucré. Rien que le parfum de ce plat attirera tout le monde à table en un rien de temps !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol et poêle avec couvercle.

Recette de **filet de poulet épicé à la marocaine et mijoté de lentilles et tomates** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **poivron vert** en petits morceaux. Mélangez la **semoule** et les **raisins secs** dans le bol, puis versez le bouillon dessus. Laissez tremper 10 minutes.



2 PRÉPARER LE POULET

Faites chauffer $\frac{1}{4}$ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la poêle : il ne doit pas être encore cuit.



3 PRÉPARER LA SAUCE TOMATE

Dans la poêle contenant la graisse de cuisson, faites chauffer $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne et faites revenir l'**ail**, l'**oignon** et le **poivron vert** 2 à 3 minutes ★. Ajoutez les **tomates pelées**, $\frac{1}{4}$ cc de **sucre** par personne et 1 cc de **ras-el-hanout** par personne. Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



4 PRÉPARER LE MIJOTÉ

Ajoutez les **lentilles** à la **sauce tomate** après les avoir égouttées. Ajoutez les **épinards** à la sauce en plusieurs fois et mélangez bien. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE POULET

Ajoutez le **filet de poulet** au **mijoté de lentilles et de tomates**. Poursuivez la cuisson à feu moyen-vif pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



6 SERVIR

Servez la **semoule** aux **raisins secs** et versez le **mijoté de lentilles** par-dessus. Présentez le **poulet** par-dessus.

★ **CONSEIL** : Attention : vous recevez plus de semoule qu'il n'en faut pour cette recette. Si vous êtes un gros mangeur, utilisez le tout ; faites-la alors tremper dans 175 ml de bouillon par personne. S'il vous reste de la semoule, vous pouvez par exemple l'intégrer dans une salade à midi : c'est délicieux.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Semoule complète (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Raisins secs Sultana (g) 19) 22) 25)	15	30	40	60	70	90
Filet de poulet au ras-el-hanout (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomates pelées (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Ras-el-hanout (cc)	1	2	3	4	5	6
Lentilles (paquet)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	125	250	375	500	625	750
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2906 / 195	410 / 98
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	5,1	0,7
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	24,4	3,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	3,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !