



POULET À LA MAROCAINE AVEC NOIX ET POMME GRENADE



Étapes

- Épices marocaines ; Mélanger tous les ingrédients. Chauffer une petite poêle à feu de moyen-élevé. Ajouter les épices sèches et brasser rapidement pendant 5 secondes. Retirer de la poêle et déposer dans un petit bol.
- Yogourt au citron et à la menthe: Mélanger les ingrédients dans un bol
- Mélasses de pomme grenade; Ajouter les ingrédients dans une petite casserole et réduire à feu moyen jusqu'à obtenir ½ tasse (consistance de mélasses)
- Faire rôtir à feu moyen-élevé (environ 30 secondes) les noix dans une poêle. Écraser la moitié des noix
- Couper chaque poitrine de poulet en 12 morceaux égaux. Enrober uniformément les morceaux de poulet dans les épices marocaines. Conserver le surplus d'épices. Embrocher en alternance les morceaux de poulet et les oignons rouges (6 morceaux de poulet par brochette). Préparer 4 brochettes. À feu élevé, sur bbq ou dans une poêle, griller chacun des côtés (approx. 30-45 secondes). Retirer du feu.
- Chauffer une grande poêle avec l'huile d'olive, Ajouter les oignons et faire sauter 30 secondes. Ajouter l'ail et faire sauter un autre 30 secondes. Ajouter le bouillon de poulet et la mélasses de pomme grenade. Amener à ébullition et ajouter les morceaux de noix et les brochettes de poulet. Ajouter une c. à table d'épices marocaines. Amener à ébullition à feu élevé. Placer la poêle au four (375c). Cuire environ 10 minutes.
- Déposer le riz au centre des assiettes. Déposez les brochettes sur le riz. Verser la sauce sur le riz et les brochettes. Verser le yogourt au citron à la menthe sur le riz et les brochettes (conserver le reste du yogourt pour tremper si désiré). Déposer les morceaux de noix et les graines de pomme grenade sur le riz et brochettes. Déposer les tranches de citrons et de coriandre fraîche au centre de l'assiette.

INGRÉDIENTS

2 poitrines de poulets désossées sans peau

Épices marocaines :

- 2 c. thé de cannelle
- 2 c. thé de cumin
- 2 c. thé de coriandre
- 1 c. thé de clou girofle moulu
- 1 c. thé de poivre de Cayenne
- Sel et poivre

Yogourt au citron et à la menthe :

- 1 tasse de yogourt nature
- 8 feuilles de menthe hachées
- 1/2 citron (zeste)
- Sel et Poivre

Mélasses de pomme grenade:

- 2 tasses de jus de pomme grenade (réduit approx. à 1/2 tasse)
- 3 c. à table de sucre
- 1/2 c. table de jus de citron

1 ½ tasse de riz Basmati
2 tasses de bouillon de poulet

1 oignon (coupé en dés fins)
2 gousses d'ail émincées

1/2 tasse de noix en morceaux (ou pacanes)

1 Pomme grenade (graine)

1/2 oignon rouge (en quartiers)

2 c. table d'huile d'olive

4 branches de coriandre fraîche

2 tranches de citron

4 PORTIONS