

# Tajine de poulet au safran et aux poires



Pour 4 personnes



## Recette

1. La veille ou quelques heures avant, laissez infuser le safran dans un  $\frac{1}{2}$  verre d'eau.
2. Mélangez le gingembre, l'ail, le miel et le jus de citron et enduisez chaque morceau de poulet avec cette marinade.
3. Mettez un peu d'huile et de beurre dans une sauteuse et faites dorer les morceaux de poulet.
4. Ajoutez les oignons et versez 25cl d'eau.
5. Couvrez et cuisez 1h à feu doux.
6. Mixez la marinade et versez-la sur le poulet et laissez mijoter pour réduire la sauce.
7. Ajoutez le  $\frac{1}{2}$  verre d'eau safranée et bien mélanger.
8. Épluchez les poires, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans du beurre.
9. Servir ensemble bien chaud.

Découvrez d'autres recettes safranées dans ce livre de cuisine des Safraniers de Touraine -  
En vente au K'di Fermier  
10€ au lieu de 14€



## Ma liste de courses



☐ 4 morceaux de poulet  
Ferme de la Croix-Blanche (37&86)



☐ 1 oignon  
EARL de Fontenaille (86)



☐ 12 à 15 filaments de safran  
Safran de Val ou d'Agnès (37)



☐ 3 poires  
Vergers Maison Blanche (49)



☐ 2 cuillère à soupe de miel  
Les Abeilles de Papae (37)  
ou  
Les Ruchers du Grand Champ (86)

☐ jus de 1 citron  
1 c. à café de gingembre  
poudre  
2 gousses d'ail hachées