

**Tajine de poulet au Cook Expert ou non**

[Une image contenant nourriture, assiette, plat, Cuisine

Description générée automatiquement](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2024/05/tajine-de-poulet-au-cook-expert-ou-non-p1100636.jpg-r-copy.jpg) **Pour 5 Croquants-Gourmands  
- 750 g de cuisses de poulet parées**  
**- 1 petit citron (70 g de chair)**  
**- 2 petites  tomates  (120 g de chair)**  
**- 400 g de** [**pois chiches**](https://recettes.de/pois-chiche) **en boîte**  
**- 2 oignons (140 g de chair)**  
**- 5 g d'huile d'olive**  
**- 2 g de 4 épices**  
**- 2 g de paprika**  
**- 2 g de cumin**  
**- ½ càc de gingembre en poudre**  
**- 1 dose de safran (1 grosse pincée de pistils pour moi)**  
**- 5 g d'ail en poudre**  
**- 45 g de miel**  
**- 50 g de raisins secs**  
**- 2 g de sel**  
**- 2 tablettes de bouillon de volaille**  
**- 300 g d'eau**

Peler le citron à vif et détacher les suprêmes pour en obtenir 70 g. Les couper en morceaux.  
Peler et épépiner les tomates pour obtenir 120 g de chair. Les couper en dés.  
Rincer les pois chiches et les égoutter.  
Peler les oignons pour en obtenir 140 g et les couper en gros morceaux.  
Préparer les épices et l'ail.  
Mettre les oignons dans la cuve.  
Lancer le programme [](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/3054/12/expert.jpg-1r.jpg)**Expert** **15sec/vit15/0°C**.  
Racler les parois à l'aide de la spatule.  
Ajouter 5 g d'huile d'olive et lancer [](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/3054/12/expert.jpg-1r.jpg)**Expert** **3 min/vit 2A/120°C**.  
Ajouter les dés de citron et de tomates, les épices, l'ail et le miel.  
Lancer le programme [](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/3054/12/expert.jpg-1r.jpg)**Expert 15 sec/vit3/0°C**.  
Déposer le poulet, les pois chiches, les raisins secs, le sel, les tablettes de bouillon de volaille et 300 g d'eau.  
Lancer le programme [](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/3055/12/vapeur-copy.jpg-r.jpg)**Cuisson-Vapeur** **40min/105°C**.  
Vérifier la cuisson.  
Servir le poulet et son accompagnement bien chaud avec une [**semoule de couscous cuite à la vapeur**](https://croquantfondantgourmand.com/semoule-de-couscous-cuite-au-thermomix/).