

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

 **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 **Expert** **15sec/vit15/0°C**.
Racler les parois à l'aide de la spatule.
Ajouter 5 g d'huile d'olive et lancer **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 **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 **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/).