



Tajine

Haricots vert poulet



- de savoureux petits flans

Ingrédients :

- 1 kg de haricots verts congelés
- 3-4 carottes coupées en bâtons
- 1 ou 2 poivron rouge de préférence coupés en lamelles
- 1 poignet de raisins sec
- 1 berlingot de purée de tomates
- 2 cuillères à soupe de ras el hanout
- Sel, poivre et huile d'olive

Tu peux rajouter de la patate douce coupée en deux ou 4 par dessus si tu veux

Viande : cuisses de poulet ou porc. Que tu rajoutes par dessus en dernier avec du ras el hanout dessus et que tu sales aussi.

Cuisson :

1h50 au four à 195°C.
Vous pouvez rajouter le bocal de patate douce vers la fin de la cuisson.



Préparation :

1. Remuer au fond d'une marmite les haricots verts, carottes, poivrons, rásins sec et purée de tomates.
2. Ajouter rás el hanout, sel, poivre et un filet d'huile d'olive. Mélanger bien le tout.
3. Disposer les cuisses de poulet ou morceaux de porc par dessus, saupoudrer de ras el hanout, et ajouter du sel.
4. Cuire au four à 195°C chaleur tournante pendant 1h50.

