

## ... AU DEJEUNER

RECETTE du MARDI 26 mai

### Poulet braisé sauce grenade et noix

#### Ingrédients 4 ou 6 personnes

- 4 cuisses de poulet et 4 hauts de cuisse ou bien, un poulet entier coupé en morceaux
- 50 cl de jus de grenade pur
- 36 cl de coulis de tomate de qualité
- 300 g de noix moulues + quelques cerneaux pour servir
- 1 gousse d'ail
- 1 ou 2 oignons finement émincés
- 1 càs de sucre (semoule ou de canne blond)
- épices : un grande pincée de coriandre en poudre, une petite pincée de cannelle, une pincée de sumac
- les graines d'une demie grenade et quelques pistaches pour la finition
- quelques feuilles de persil plat
- huile d'olive vierge extra
- sel et poivre



#### PRÉPARATION :

- Dans une grande cocotte (dans l'idéal en fonte) ou une grande casserole à fond épais, verser 3 càs d'huile et faire chauffer légèrement puis ajouter le poulet. Le faire bien dorer de tous les côtés en le remuant que lorsque la base se détache facilement du fond.
- Retirer le poulet et le garder de côté. Dans la même cocotte, faire revenir les oignons et l'ail émincé en raclant bien le fond. Quand ils commencent à colorer ajouter le jus de grenade, le coulis de tomate, les épices, le sucre et 20 cl d'eau environ. Saler et poivrer
- Ajouter les noix, mélanger et porter à frémissement puis remettre la viande dedans (avec son jus).
- Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant une bonne heure (la viande doit se détacher facilement de l'os). Retirer le couvercle, ajouter un tout petit peu d'eau si besoin et laisser frémir encore 5 minutes. Retirer la viande et la garder de côté, couverte.
- Porter à frémissement la sauce et la laisser réduire pendant un quart d'heure environ : elle doit épaissir un peu et devenir onctueuse (tout en restant nappante). Ajouter à nouveau la viande pour la chauffer puis éteindre. Rectifier l'assaisonnement puis servir chaud garni de persil, des graines de grenade et des pistaches.
- Servir avec du riz nature ou du riz au safran.

BONNE DEGUSTATION !

