

Poulet aux Carottes & Olives

(Poulet à la Marocaine)



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 Cuisses de Poulet
- 2 Oignons
- 1 branche de Thym
- 1 petit Bouquet de Persil
- 1/2 cc de **Cumin en poudre** (*l'Etal des Epices*)
- 1/2 cc de **Piment de Cayenne ou d'Espelette + doux** (*selon le goût*)
- 1,5 kg de Carottes
- 8 Olives Vertes dénoyautées
- Sel (*Sel aux Herbes; Le Guérandais*)

Préparation:

- * Enlever la peau des cuisses de poulet.
- * Eplucher et émincer les oignons. Hacher le persil.
- * Dans une sauteuse recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir les cuisses de poulet sur toutes les faces. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter les oignons émincés et laisser rissoler quelques minutes à feu doux. Ajouter le thym et un peu d'eau (1 verre ou +). Saler et saupoudrer avec le cumin et le piment. Cuire à petits bouillons à couvert pendant 25 à 30 mn.
- * Eplucher les carottes puis les couper en bâtonnets. Les mettre dans la sauteuse avec le poulet et les oignons et ajouter les olives et le persil ciselé. Mélanger et laisser cuire encore 25 à 30 mn à feu doux.

Servir avec du blé, du couscous, du riz ou pommes de terre... à comptabiliser bien sûr!!!!