Techwood®
POSITIVE TECHNOLOGY

TAJINE

LIVRET DE RECETTES TECHWOOD

INFORMATION UTILISATEUR :

Le Tajine TTW-330 ne va pas au four.
Lire attentivement la notice du TTW-330.

TAJINE DE POULET AUX HERBES DE PROVENCES

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes
Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 cuisses de poulet
- 2 courgettes
- 3 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 oignons
- épices à tajine
- cumin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- eau
- des herbes de Provence
- romarin

Préparation de la recette :

Baigner le poulet pendant 1 heures dans de l'eau avec des herbes de Provence et du romarin.

Pendant ce temps, éplucher et couper les légumes : couper les carottes en 2, puis dans le sens de la longueur. Idem pour les courgettes. Couper les oignons en lamelles et les pommes de terres en 4.

Faire revenir le poulet à feu moyen pour qu'il soit un peu doré.

Mettre les légumes avec le poulet, rajouter les épices à tajine et le cumin. Mettez également les ¾ d'un verre d'eau.

Pour que le poulet soit bien croustillant le mettre au four pendant 10 Minutes température 130°C.

Laisser cuire environ 1 heure et voilà, c'est prêt !

TAJINE D'AGNEAU AU PRUNEAUX

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes
Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 500 g de pruneaux
- du thé chaud
- 500 g oignons
- huile d'olive
- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en morceau
- 2 gousses d'ail écraser
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café de gingembre
- 1 petit pot de safran
- quelques grains de coriandre écrasés
- 100 g amandes émondées
- 3 c. à soupe de miel

Préparation de la recette :

Tremper les pruneaux dans du thé chaud. Faites revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive. Quand ils sont dorés, retirez-les et remplacez-les par la viande.

Lorsque les morceaux sont bien dorés, mettez-les dans une cocotte avec les oignons. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail écrasé, la cannelle, le gingembre, le safran et les grains de coriandre.

Couvrez d'eau et faites cuire 1 heure à feu doux.

Ajoutez ensuite les pruneaux égouttés, puis poursuivez la cuisson 20 min à couvert.

Faites revenir les amandes dans un peu de beurre ou de margarine chaud. Egouttez-les puis ajoutez-les à la viande avec le miel.

Laissez cuire encore 5 min sans couvrir.

Servez accompagné de semoule de couscous.

TAJINE TRADITIONNEL (MAROC)

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes
Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 gros d'agneau tendres désossés
- 4 pommes de terre
- 1/2 courgette
- 1 grosse tomate
- 2 carotte
- 1 gros oignon
- olives vertes
- 1/2 verre d'huile d'olive
- du cumin
- mélange 14 épices (dont muscade, gingembre, coriandre, cannelle...)
- safran jaune (pour la coloration)
- sel et poivre du moulin
- 1/2 verre d'eau

Préparation de la recette :

Prévoir 1 plat traditionnel 'tajine' (pour mettre sur plaque électrique ou flammes)

Verser 3/4 de c. à soupe d'huile dans le plat à tajine directement posé sur le feu ou la plaque.

Lorsque l'huile est bien chaude, faire revenir la viande de chaque côté (environ 10 min).

Baisser un peu le feu et placer les légumes, lavés et découpés grossièrement, en pyramide sur la viande, des plus fermes aux plus tendres (pommes de terre, puis carotte, puis courgettes, puis oignons), en les intercalant de cumin, 14 épices, sel et poivre.

Arroser d'un peu d'eau, saupoudrer de safran jaune, pour donner de la couleur et déposer les olives vertes.

Couvrir et laisser cuire à feu doux, pendant 30 mn.

Au bout de ce temps, placer sur les légumes cuits, les tomates coupées en morceaux, couvrir et laisser cuire encore 15mn.

Servir chaud, directement sur la table, accompagné de thé et de pain sans levain.

TAJINE MAROCAIN

Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 cuisses de poulet
- 1 gros oignons coupé en rondelles
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 tomates pelées, épépinées et coupées en dés
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de mélange 4 épices
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de safran
- 1/2 c. à café de gingembre
- 1l d'eau bouillante avec 2 cubes pour le bouillon
- 1 citron pelé et coupé en dés grossiers
- 3 c. à soupe de miel
- 100 g de raisins secs
- sel, poivre et un peu de tabasco

Préparation de la recette :

Dans un bol mélanger les épices et les gousses d'ail.

Dans un autre bol mélanger les dés de tomates, de citron et le miel.

Retirer la peau du poulet et le faire dorer dans une cocotte bien chaude avec un peu d'huile d'olive.

Lorsque le poulet est bien doré, le retirer de la cocotte et remplacer par l'oignon (si nécessaire rajouter un peu d'huile d'olive).

Dès que les oignons commencent à être dorés, rajouter les cuisses de poulet, puis le mélange d'épices, le mélange tomates, citron et miel et arroser avec le bouillon jusqu'à bien couvrir les cuisses.

Ensuite rajouter le raisin et les pois chiches, saler, poivrer et rajouter éventuellement du tabasco.

Dès que cela bout, baisser le feu et laisser mijoter environ 45 minutes.

Accompagner de semoule fine c'est encore meilleur.

Bon appétit.

TAJINE AU POULET, AMANDES ET PRUNEAUX

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes
Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 cuisses + 4 ailes de poulet
- 24 pruneaux
- 4 oignons
- 2 tomates pelées, épépinées et coupées en dés
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 quart de citron pelé et coupé en dés grossiers
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 c. à soupe d'amandes en poudre
- piment fort, cannelle, sel et poivre

Préparation de la recette :

Faire tremper les pruneaux à l'eau fraîche (6h) ou bien dans du thé (moins long). Hacher les oignons.

Chauffer l'huile dans une cocotte, et faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile chaude. Assaisonner avec les différentes épices.

Egoutter le poulet et mettre de côté sur une assiette.

Jeter les oignons dans la cocotte, et faire fondre à feu doux pdt 15 mn. Saler et poivrer.

Chauffer le four à thermostat 5.

Egoutter et dénoyauter les pruneaux. Ajouter dans la cocotte la poudre d'amandes, et mélanger à la spatule en bois. Oter du feu.

Dans un poêlon en terre (ou autre récipient allant au four), ranger le poulet et les pruneaux sur le mélange oignons et amandes. Arroser d'un demi-verre d'eau.

Couvrir le poêlon de papier alu en perforant à la fourchette si l'on à pas de récipient spécial tajine.

Mettre au four et laisser cuire 1h.

Servir bien chaud, avec de la graine de couscous. On peut rajouter des amandes émondées pour la décoration.

TAJINE DE POULET AUX ABRICOTS

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes
Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 125 gr d'abricots demi-secs
- 4 blancs de poulet
- 50 g de raisins secs
- 2 tomates pelées, épépinées et coupées en dés
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 quart de citron vert pelé et coupé en dés grossiers
- 1 oignon écrasé
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de cumin
- Une poignée d'amandes effilées
- 30 gr de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Coriandre (falcutatif)

Préparation de la recette :

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter les oignons et les faire réduire avec le citron vert. Réserver les oignons et le citron vert.

Pendant ce temps, couper les blancs de poulet en morceaux (pas trop petits pour que le poulet reste moelleux).

Chauffer l'huile d'olive, dans le plat à tajine. Faire dorer les morceaux de poulet.

Ajouter le miel, les abricots, la cannelle et le cumin, les pois chiche, le citron vert. Saler, poivrer et arroser de 20 cl d'eau. Couvrir et laisser mijoter 45 min.

Ajouter les amandes dans le tajine, avec les oignons confits, les raisins secs et le citron vert. Poursuivre la cuisson 30 min.

Eventuellement, parsemer le tajine de coriandre ciselée, au moment de servir.

TAJINE DE TOPINAMBOURS

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes
Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de topinambours
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 carottes
- persil
- 10 cl d'huile d'olive
- olives noires
- du safran
- muscade
- sel, poivre
- 10 cl d'eau chaude

Préparation de la recette :

Epluchez les topinambours, rincez-les dans de l'eau vinaigrée et séchez-les.

Coupez-les en petits morceaux.

Pelez et écrasez l'ail.

Pelez et émincez les oignons et les carottes.

Hachez le persil.

Dans le plat à tajine (ou une cocotte ou un wok) faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile.

Ajoutez les topinambours et les carottes avec les olives et le persil.

Saupoudrez du safran et de la muscade.

Salez, poivrez.

Versez l'eau chaude.

Mélangez bien.

Laissez cuire pendant 35 min à feu doux.

TAJINE DE POULET AUX MIRABELLE

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 120 minutes
Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 gros poulet fermier
- 1 kilo de mirabelles
- 3 oignons
- 3 c. à soupe de miel
- 3 c. à café de 4 épices
- 1 bottes de coriandre
- 1 litre d'eau
- sel
- poivre
- huile d'olive.

Découper le poulet en morceaux (cuisses, ailes, blancs). Émincer les oignons. Dénoyauter les mirabelles.

Dans une cocotte faire chauffer l'huile d'olive et y faire dorer les morceaux de poulet sur toutes leurs faces. Réserver.

Faire suer les oignons quelques minutes dans la cocotte. Y ajouter les morceaux de poulet, le 4 épices, le miel, la moitié des mirabelles, ainsi que la botte de coriandre.

Saler, poivrer. Couvrir d'eau.

Laisser cuire 1h30 à feu doux. Après cette pré-cuisson, ouvrir la cocotte, mélanger, et disposer le reste de mirabelles sur le dessus.

Remettre à cuire 30min à découvert pour faire réduire le jus. Accompagner d'une semoule.

TAJINE DE VEAU AUX FIGUES

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 180 minutes
Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 épaule d'agneau (env.1,5kg.) désossé
- 600 g d'oignons émincés
- 4 c. à soupe de miel
- 4 c. à soupe de cannelle
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à café de curry
- 500 g de figues (fraîches ou surgelées)
- 3 gousses d'ail coupées finement
- 4 gousses de vanille
- 250 g de raisins
- 1 bouteille de fleur d'oranger
- 1 c. à soupe de cassonade

La veille : faire tremper les raisins de corinthe dans la fleur d'oranger (bien les recouvrir). Découper l'épaule et mélanger les épices à la viande. Laisser mariner toute une nuit.

Dans une grosse cocotte faire fondre les oignons pendant 6 min et réserver. Faire dorer les morceaux de viande, sur feu vif pendant 6 min. Saler. Rajouter les oignons, couvrir d'eau et laissez cuire pendant 3 heures sur feu doux, sans découvrir.

Au bout de 2 heures 30 de cuisson, préparer les figues : dans une poêle les faire revenir dans un peu de beurre. Ajouter une pincée de cannelle, une c. à soupe de cassonade, une pincée de sel. Verser ensuite les figues ainsi cuites à la viande.

Ajouter une c. de miel et finir la cuisson à découvert. Le jus doit devenir sirupeux.

Préparer la semoule : la faire cuire dans la mesure du possible dans un auto-cuiseur Techwood® avec les raisins de corinthe égouttés.

Dans une poêle faire dorer les amandes effilées sans rajouter de matière grasse.

Présenter la viande dans un plat à tajine avec la montagne de semoule au centre du plat et décorer le tout avec les amandes effilées dorées.

Le Tajine Electrique est un produit importé par Sotech International
N°113-114-115 - PARC "LE PERIPOLE"
33, Avenue du Marechal de Lattre de Tassigny
94120 FONTENAY SOUS BOIS – France