Cuisse de poulet au baharat avec flageolets à l'orange

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 35 min

Temps actif: 1 h

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4	cuisses de poulet suisse
1 cc	Baharat
2	oignons blancs
2	oranges
1	grosse aubergine
	sel
	poivre du moulin
0.25 cc	cumin, fraîchement moulu
0.5	citron, jus
1 cs	tahini
2 cs	yogourt
3 cs	huile d'olive
2 cs	raisins secs
300 g	flageolets du congélateur

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain plat) contient env.:

508	kcal
31 g	de protéines
30 g	de glucides
28 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Nuit de repos

Le jour précédent, mariner les cuisses de poulet avec le baharat et laisser macérer une nuit au réfrigérateur.

Préparation

1. Frotter les cuisses de poulet avec deux tiers du baharat et les saler. Peler les oignons et les couper en rondelles. Peler l'orange à l'aide d'un couteau bien aiguisé et couper la chair en rondelles.

2. Laver l'aubergine, la piquer tout autour avec une fourchette et la placer 30-35 minutes dans le four préchauffé à 250° C (four à air chaud 220° C). Sortir l'aubergine, la laisser refroidir un peu, la couper en deux, détacher la chair molle avec une cuillère. Assaisonner avec du sel, du poivre, du cumin et le jus de citron. Incorporer le tahini, le yogourt et un tiers de l'huile d'olive, réduire en purée au mixeur. Réserver.

3 Dans une poêle, faire dorer les cuisses de poulet de tous les côtés à feu moyen pendant environ 5-6 minutes dans le reste de l'huile. Retirer la viande et la réserver. Ajouter les oignons dans l'huile de cuisson et les dorer. Incorporer les raisins secs, saler et poivrer. Faire caraméliser légèrement en remuant. Ajouter les flageolets et les rondelles d'orange.

4 Assaisonner de sel et de cumin. Ajouter les cuisses de poulet, mijoter à couvert 25-30 minutes à chaleur moyenne.

5 Parsemer à volonté du reste de baharat et servir avec la mousse d'aubergine.