



Poulet aux noix et à la grenade et agneau aux pois cassés

Poulet aux noix et à la grenade (pour 6 personnes)

- 1 kg de découpe de poulet
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 c à café de cannelle en poudre
- 2 grosses pincées de noix de muscade en poudre
- 1 bol de noix hachées
- 15 cl de sirop de grenade
- 1 pincée de pistils de safran
- Le jus de 3 citrons verts
- 2 càs de sucre en poudre
- Sel et poivre du moulin

1/ Pelez et émincez finement l'oignon puis faites-le revenir dans de l'huile.

2/ Quand il devient translucide, ajoutez l'ail écrasé, la cannelle et la noix de muscade. Faites revenir sans brûler pendant 2 minutes.

3/ Ajoutez les noix, le sirop de grenade, 50 cl d'eau, 2 cuillères à soupe de sucre, une pincée de sel, du poivre et le safran.

4/ Couvrez et laissez frémir doucement pendant 1/2 heure en surveillant de temps en temps et en rajoutant un peu d'eau au besoin.

5/ Ajoutez ensuite le poulet et laissez cuire doucement et à couvert 40 minutes environ (surveillez que ça n'attache pas et ajoutez de l'eau si ça devient trop sec).

6/ A mi-cuisson, ajoutez le jus de citron.

7/Servez avec du riz basmati.



Agneau aux pois cassés

Agneau aux pois cassés (pour 4 personnes)

- 1 épaule d'agneau
- 200g de pois cassés
- 1 gros oignon
- 1 citron sec
- 1 càs de concentré de tomates
- 2 càs de purée de tomate
- 1 càc de curcuma

1/ Lavez les pois cassés.

2/ Versez un peu d'huile dans une casserole, et rissolez légèrement les pois cassés.

3/ Versez 1 verre d'eau. Couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Réservez.

4/ Pelez et émincez l'oignon, faites-le revenir avec un peu d'huile puis ajoutez les morceaux de viande.

5/ Ajoutez le curcuma, la purée de tomate et le concentré. Mouillez avec 1/2 litre d'eau, et ajoutez le citron sec (limou amani). Couvrez et laissez mijoter 45 minutes à feu doux.

6/ Rajoutez les pois cassés sur la viande 10 minutes avant de servir.

7/ Servez accompagné de riz blanc.

REGADEZ LA PREPARATION EN VIDEO :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_poulet-aux-noix-et-a-la-grenade-agneau-aux-fois-casses?id=9240000&emissionId=5931