

Potimarron au poulet comme un tajine (*cuisine actuelle*)

Préparation : 30 min. cuisson : 30 min.

Pour 6 personnes :

6 petits potimarrons
800g de blancs de poulet
2 gros oignons
1 gousse d'ail
6 brins de coriandre
12 pruneaux dénoyautés
6 tomates cerises
1 dosette de safran
1 c. à c. de ras-el-hanout
2 c. à s. d'huile sel, poivre ;

Préparation :

1. Préchauffez le four sur th. 6 (180°). Taillez un chapeau aux potimarrons et évidez-les. Enlevez les graines et les filaments et détaillez la chair en morceaux.
2. Enveloppez chaque potimarron dans une feuille d'aluminium. Faites cuire 30 min. au four.
3. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Cuisez-les 10 min. à feu moyen dans une cocotte avec ail et oignons hachés, huile et épices. Salez, poivrez. Remuez souvent.
4. Ajoutez les morceaux de potimarron et les pruneaux. Cuisez 15 min. à couvert sur feu doux. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Répartissez la préparation dans les potimarrons. Garnissez de tomates cerises coupées en deux, parsemez de pluches de coriandre et servez sans tarder.

Encore meilleur : accompagné de semoule enrichie de raisins secs et d'amandes effilées.

Dos de cabillaud à la forestière (*recette de cuisine actuelle*)

Préparation : 20 min. cuisson : 20 min.

Pour 4 personnes :

4 dos de cabillaud de 150g chacun
250 g de girolles (ou autres champignons)
2 courgettes
12 brins de ciboulette
25 g de beurre
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de vinaigre balsamique
sel , poivre

Préparation :

1. Chauffez le four à th. 6 (180°C). Emincez les plus grosses girolles. Faites-les revenir 2 à 3 min. à sec sur feu vif. Egouttez et dorez 5 min. dans 1 cuil. à s. d'huile. salez, poivrez.
2. Préchauffez 1 c. à s. d'huile et le beurre dans une poêle. Faites-y cuire les dos de cabillaud 2 min. sur chaque face.
3. Déposez le poisson dans un plat à four. Enfournez 5 à 6 min. Entourez avec les girolles et poursuivez la cuisson 2 min.
4. Taillez les courgettes en rubans avec un éplucheur à légumes. Cuisez-les 4 min. au cuit vapeur, disposez-les sur les assiettes. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile. Ajoutez le cabillaud. Entourez de girolles. Déglacez le plat avec le vinaigre. Versez sur le poisson. Parsemez de ciboulette ciselée.