



Poulet aux abricots secs (Jardaloo murg)

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes :

- 1 kg de poulet (hauts de cuisse uniquement)
- 10 g de gingembre frais
- 90 g d'abricots secs
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 càc de cannelle en poudre
- 1 càc de cardamome en poudre (verte)
- 1/2 càc de clou de girofle en poudre
- 2 càs bombées de concentré de tomate
- 2 càs de vinaigre balsamique (ou Xérès)
- 1 càs de sucre
- 2 càs d'huile
- 1 càc de sel
- 1 càc de piment rouge en poudre (facultatif - je n'ai pas mis)

Enlever la peau des cuisses de poulet et enlever l'os central. Bien faire glisser le couteau le long de l'os pour perdre le moins de chair possible.

Dans un mini hachoir, mixer le gingembre pelé et l'ail dégermé.

Préparer le mélange d'épices dans un petit récipient : cannelle, clou de girofle, cardamome, piment (si vous en mettez).

Couper l'oignon en lamelles.

Dans un petit saladier, mélanger le concentré de tomate avec 250 ml d'eau.

Couper les abricots en lamelles.

Faire chauffer un faitout ou un wok sur le feu. Ajouter l'huile et faire revenir les oignons en remuant (feu moyen).

Baisser le feu et ajouter le mélange ail-gingembre. Faire revenir 2 minutes sans cesser de remuer.

Eteindre le feu. Ajouter le mélange d'épices, bien mélanger et remettre sur feu doux. Faire revenir 2 minutes en mélangeant sans cesse (pour éviter de brûler les épices).

Ajouter le poulet. Bien l'enrober d'épices. Le faire dorer sur tous les côtés en remuant de temps en temps.

Au bout de 5 minutes, verser le concentré de tomates dilué et faire cuire à couvert 15 minutes (feu doux).

Ajouter les lamelles d'abricots. Poursuivre la cuisson 10 minutes à couvert.

Verser le vinaigre et le sucre en poudre.

Laisser cuire une quinzaine de minutes encore et servir chaud avec un riz basmati.