



Poulet à l'harissa, olives et pois chiches

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de cuisson	1 h
Portions	4
Appareil	Comhair HSE à partir de 2015

Poulet à l'harissa

800 g de hauts de cuisse de poulet, sans os, sans peau

2 gousses d'ail

150 g d'olives, Taggiasca, dénoyautées

2 cs d'harissa

1 cs de sucre de canne

Sel

Poivre

Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonner et faire mariner le poulet.

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 160 °C avec Air chaud humide

1 boîte de pois chiches, env. 400 g

2 citrons

400 g de tomates dattes

Verser les pois chiches dans le plat de porcelaine et poser le poulet mariné par-dessus.

Couper les citrons en deux et les poser dans le plat en porcelaine. Ajouter les tomates à la fin. Enfourner le moule sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud humide 160 °C pendant 1 h

Sortir le poulet de l'espace de cuisson. Retirer les citrons caramélisés du plat et les presser sur le poulet.

Gremolata de citron

50 g de persil, plat

1 citron

2 gousses d'ail





Pour la gremolata, râper le zeste de citron et presser le citron. Eplucher l'ail, puis l'écraser. Effeuille le persil et le hacher finement. Mélanger 1 cs de zeste de citron, 1 cs de jus de citron, l'ail et le persil.

Servir la gremolata avec le poulet.

Accessoires

Plat en porcelaine ½ GN, hauteur 65 mm

Grille

