

L'ÉGYPTE ANTIQUE



Poulet rôti aux épices, lentilles mijotées aux oignons et dattes

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 1h15

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 240 g de lentilles vertes ou brunes
- 80 g de dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- 2 oignons émincés
- 2 c. à s. de mélange d'épices douces (cannelle, coriandre, gingembre, curcuma)
- 600 ml de bouillon de volaille
- 2 c. à s. de miel
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre



Préparation :

1. Mélanger les épices avec un peu d'huile d'olive et de miel. Enduire généreusement les cuisses de poulet. Les faire dorer dans une grande sauteuse ou un plat à rôtir, puis terminer la cuisson au four à 180°C pendant environ 45 minutes.
2. Pendant ce temps, faire revenir les oignons dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Ajouter les lentilles, le bouillon et les dattes coupées. Laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et le bouillon en grande partie absorbé.
3. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir le poulet bien doré sur le lit de lentilles aux dattes, et parsemer de coriandre fraîche avant de servir.