

# FILETS DE POULET À LA CHERMOULA

Recette par **Pascale Weeks** en partenariat avec  **Electrolux**

Cette recette est simplissime mais tellement parfumée.

Difficulté : **Facile** Coût : **Budget moyen** Temps de préparation : **20 min**

Temps de cuisson : **30 min**

## Ingrédients (4 personnes)

750 g de blancs de poulet élevés en plein air  
3 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Le jus d'un demi-citron vert  
3 à 4 poignées de pluches de coriandre (12 g)  
3 à 4 poignées de pluches de persil plat (12 g)  
3 cuillères à café de paprika  
3 cuillères à café de cumin  
Sel

### Pour servir

300 g de boulgour

## Matériel

Four traditionnel

Robot mixeur

Tajine

## Préparation

### ÉTAPE 1 : Préparation de la chermoula

Mettez les pluches de coriandre et de persil plat dans un petit robot de type mixeur avec l'ail émincé, le paprika, le cumin, le jus de citron et l'huile d'olive.

Mixez, jusqu'à obtenir comme un hachis, salez et mélangez.

Vous pouvez également préparer ce mélange à la main en ciselant les herbes sur une planche.

Versez dans le plat à tajine.

### ÉTAPE 2 : Préparation du poulet

Coupez le poulet en dés de 3 cm, ajoutez-les dans le tajine et mélangez bien, afin d'enrober chaque morceau de chermoula.

Couvrez le plat à tajine puis mettez-le dans votre four froid.

Allumez votre four à 180°C fonction chaleur tournante et faites cuire pendant 30 minutes environ.

Pendant ce temps, faites cuire le boulgour selon les indications de votre paquet.

Servez le poulet avec le boulgour.

## Le conseil de Pascale Weeks

Et si vous n'avez pas de plat à tajine en terre ?

Procédez de la même manière avec une cocotte en fonte mais en préchauffant votre four. Pensez tout de même à vérifier la cuisson à mi-parcours. Vous pouvez également faire cuire l'ensemble dans une cocotte sur feu doux, en ajoutant éventuellement un peu d'eau au cours de la cuisson.