

POULET AUX EPICES



Faire revenir 5 oignons,

Ajouter 18 morceaux de poulet (2,5kg)

10 carottes

3/4 chou en morceaux

1,2kg patates douces

1 petite boîte de tomates pelées.

Couvrir d'eau

Ajouter 1 bâton de cannelle, 1 bouillon cube volaille, 1c. à c de curcuma, 2 c.à c. de cumin en poudre.

Quand c'est cuit, ajouter 120g amandes émondées grillées à la poêle, 25g sésame grillé, 2 c. à c. ras el hamout, 2 c. à c. cannelle en poudre, sel

Faire une sauce avec 30g concentré de tomate, 7g purée de piment, $\frac{1}{2}$ c. à c. piment cayenne et 3 louches de jus de cuisson