



Tajine de poulet marocain aux olives, à l'huile essentielle de cumin, 6 à 8 personnes

Ingrédients (issus d'agriculture biologique ou raisonnée de préférence) :

Un poulet fermier
1 grosse patate douce
3 belles carottes
4 ou 5 pommes de terre
Oignon, ail
Curcuma
Gingembre
Sel gris
Poivre noir
Coriandre
Persil
Olives
Huile d'olive
Huile essentielle de cumin



Je découpe mon poulet en gros morceaux et enlève la peau. Je place le tout dans un plat à tajine.



Je découpe mes légumes et les place sur les morceaux de poulet, en douceur et en conscience.



Je découpe l'oignon et l'ail dans un gros bol, avec beaucoup d'amour.



J'ajoute à cela le curcuma, le gingembre, sel et poivre, (à ma guise). Je rajoute de l'eau pour remplir le bol et de l'huile d'olive. Je verse ce mélange sur ma préparation. **Magique !**



J'ajoute le persil et la coriandre, et laisse cuire **à feu le plus doux possible** pendant 2 bonnes heures, voire un peu plus. Je surveille bien et mélange au cours de la cuisson doucement afin que cela n'accroche pas au fond du plat. En fin de cuisson, j'ajoute deux gouttes d'huile essentielle de cumin (pas plus) et les olives. Sinon, je peux mettre également du cumin en poudre ☺



Et voici la merveille, à déguster en famille ou avec des amis, à la marocaine. Régalez-vous 😊

Principaux bienfaits des ingrédients de cette recette :

Poulet fermier, source de protéines, à ne pas manger en excès.

Patate douce. **Faible index glycémique**, riche en fibres, en cuivre et manganèse.

Carottes : source de vitamine A. Puissante antioxydante **et meilleure biodisponibilité cuite !!!**

Pommes de terre, font monter la glycémie mais tant pis...

Oignon, ail, incontournables pour votre **système immunitaire !!!**

Curcuma : **très puissant anti-inflammatoire**, anti-cancer.

Gingembre : anti-inflammatoire, tonique, digestif.

Préférez le gingembre à mélanger au curcuma afin d'augmenter sa biodisponibilité, le poivre noir en excès créant des microlésions dans les intestins.

Coriandre : antioxydante, **riche en vitamine K**.

Persil : excellente source de vitamine C cru, diurétique, anti-inflammatoire et stimulant digestif.

Olives : **antioxydantes**, source de calcium et de magnésium.

Huile d'olive : excellente source de **polyphénols** (antioxydants), de bonne qualité et la plus trouble possible.

Huile essentielle de cumin, **carminative** (digestive).

Houda Alcaraz

www.meshuilessentielles.com