

Tajine de courgettes aux fruits secs

Préparation : 40 mn

Pour 6 personnes :

- 4 courgettes rondes
- 8 pruneaux
- 300 g de blancs de poulet
- 200 g d'abricots secs
- 150 g de raisins secs
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- 50 g de cassonade
- 50 g de beurre
- sel et poivre

Taillé en dés les courgettes et les blancs de poulet.

Couper en 2 les abricots et les pruneaux dénoyautés.

Faire dorer les dés de poulet dans au beurre, y ajouter courgettes, pruneaux et abricots secs laisser revenir quelques minutes.

Ajouter raisins, cannelle et cumin. Laisser dorer 5 minutes.

Ajouter la cassonade.

Cuire 30 minutes.