

# CRÈME CATALANE

POUR  
**4**  
PERSONNES

**30**  
MINUTES



# CRÈME CATALANE

## INGRÉDIENTS

100 ml de lait  
300 ml de crème entière  
1 bâton de cannelle  
l'écorce d'un citron  
l'écorce d'une orange  
2 œufs  
50 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé

### Pour le caramel:

80 ml d'eau  
50 g de sucre

## PRÉPARATION

Laver les agrumes, les sécher et les éplucher. Faire réchauffer lentement le lait, la crème, le bâton de cannelle et l'écorce des agrumes ensemble, sans pour autant les faire cuire. Retirer le bâton de cannelle et les écorces et laisser refroidir la préparation pendant 15 minutes.

Entre-temps, battre les œufs, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Verser ensuite le lait chaud dans le mélange sucre-œufs en mélangeant continuellement pour bien l'incorporer.

Transvaser la préparation dans la casserole en remuant constamment et en réchauffant à feu doux (sans faire cuire). Remplir de petits bols du mélange et les réserver au froid.

### Caramel:

Saupoudrer la crème de sucre et faire caraméliser à l'aide d'un chalumeau ou bien mélanger de l'eau et du sucre et réchauffer jusqu'à l'obtention d'un liquide brun doré à verser directement sur la crème froide.

# TAJINE DE POULET

POUR  
**4**  
PERSONNES

**45**  
MINUTES



# TAJINE DE POULET

## INGRÉDIENTS

1 gros oignon	1 pincée de curcuma moulu,
1 courgette moyenne	bouillon
du gingembre fraîchement râpé	100 g de pruneaux
800 g de filet de poulet	Sel et poivre
50 g d'amandes blanchies	Huile d'olive
2 gousses d'ail	250 g de couscous
1 pincée de cannelle moulue	500 ml d'eau
½ cc de ras el-hanout	

## PRÉPARATION

Éplucher les oignons, les couper en deux, puis en lamelles. Laver la courgette et la trancher en deux, puis en rondelles. Éplucher le gingembre et le râper. Découper le poulet en dés, saler et poivrer.

Faire griller les rondelles de courgette avec un peu d'huile dans la poêle et les retirer. Ensuite, faire griller les amandes et les retirer également. Faire revenir les oignons dans la poêle et y ajouter les 2 gousses d'ail pressées. Ajouter les filets de poulet en dés et les faire cuire quelques instants avec toutes les épices. Verser le bouillon, recouvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Ajouter les pruneaux, les rondelles de courgette et les amandes grillées et laisser cuire à petit feu pendant 5 minutes supplémentaires.

Entre-temps, verser de l'eau bouillante sur le couscous et laisser absorber pendant 5-10 minutes.

Enfin, mélanger le couscous et le tajine et servir.