

POULET FARCI A LA MAROCAINE

Fiche Pratique

1 gros poulet ferme,
100 g de semoule à couscous,
150 g de raisins de Smyrne,
75 g d'amandes épluchées,
1 c. à soupe rase de ras-el-hanout ou de cumin arabe,
6 c. à soupe de beurre,
1 pincée de gingembre,
1 pincée de safran,
1 oignon,
poivre, sel
4 c. à soupe d'huile,
1 tasse d'eau,
gros fil blanc ou ficelle fine de cuisine.



Humectez la semoule avec un verre d'eau additionné d'une c. à café de sel et placez-la dans le panier cuisson vapeur.

Versez 3 tasses d'eau dans la cocotte.
Posez le panier sur son support.

Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif ; dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 3 minutes à feu doux.

Farce : égrenez la semoule chaude avec une fourchette.
Mélangez bien avec raisins, amandes, ras-el-hanout ou cumin arabe, sel, beurre.
Tassez à l'intérieur du poulet.

Cousez ou ficelez soigneusement les ouvertures.

Dans la cocotte vidée et essuyée, déposez le poulet farci.
Laissez dorer de toute part avec 2 c. à soupe de beurre.
Ajoutez poudre de gingembre, safran, oignon haché, sel, poivre, huile.
Arrosez de 1 tasse d'eau bouillante.

Fermez la cocotte, faites remonter la pression et laissez cuire de 12 à 15 minutes à feu doux.

Déposez le poulet farci dans le plat de service.
Servez, en saucière, son jus de cuisson que vous aurez fait préalablement réduire.

Note : Pour une farce de couscous express plongez la graine dans de l'eau bouillante salée. Égouttez bien.
Mélangez avec les aromates et tassez dans la volaille à farcir.