Tajine tunisien au poulet

Ingrédients :

2 Filets de poulet ou restes de poulet rôti émincé

3-4 pommes de terre moyennes

1 à 2 courgettes

4 Œufs

15 cl Crème

Ail, échalote, persil et +/- coriandre fraiche selon goût.

Sel, poivre

Epices : ½ à 1 càc cumin, ½ à 1 càc paprika, ½ à 1 càc curcuma, +/- coriandre selon goût ou mélange épices marocaines.

Harissa quelques gouttes selon goût.

+/- 100 de gruyère rapé.

Faire cuire les pommes de terre en robe des champs. Les éplucher quand elles sont froides et les couper en dés. Réserver.

Emincer l'échalote, faire revenir à la poêle, ajouter les filets de poulets préalablement coupés en dés, saisir rapidement et ajouter l'ail. Stopper la cuisson très vite. Réserver.

Râper la courgette, la mettre dans un torchon et serrer fort pour en extraire le maximum d'eau.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème. Saler, poivrer, ajouter les herbes, les épices et la harissa. Incorporer les pommes de terre, le poulet et les courgettes. Bien mélanger.

Mettre dans un plat type plat à gratin beurré ou recouvert de papier sulfurisé et cuire 20 à 30 minutes à 180°. La lame de couteau doit ressortir sèche.

A déguster chaud ou tiède avec une salade verte et froid coupé en cubes à l'apéritif.

Variante au thon

Même process en remplaçant le poulet par du thon au naturel en boite et en ajoutant 1 à 2 œufs durs coupés en dé et quelques olives vertes en rondelles.