



TAJINE DE COEUR D'ARTICHAUD



QUANTITÉ : 30 personnes

Les ingrédients du Tajine :

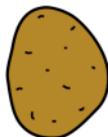
- 1KG DE BLANC DE POULET



- 4 BARQUETTES DE HAUT DE CUISSE



- 3 KG DE POMMES DE TERRE



- 4 BOITES DE COEUR D'ARTICHAUT



- 3 BOITES DE TOMATES SECHÉES



- 4 BOITES D'OLIVES NOIRES



- 1 FILET D'AIL



- CAROTTES



- POIREAUX



- EPICES A TAJINES

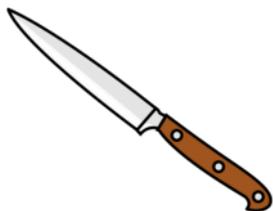


Le matériel pour le tajine

- PLANCHE A DECOUPER



- COUTEAUX



- MARMITTE



PRÉPARATION

ATELIER LAVAGE:

-Lavez les légumes: poireaux, pommes de terres, carottes.

ATELIER EPLUCHAGE:

-Eplucher les poireaux, carottes et pommes de terre

ATELIER DECOUPAGE:

-Découpez le blanc de poulet en cube

-Emincez les poireaux et les carottes

-Hachez l'ail

ATELIER CUISSON:

-Faire revenir les haut de cuisse 5 min dans la marmite

-Cuir le tout pendant 20 minutes couvert.

DEGUSTEZ !!!!!