

Poulet aux tomates et au miel



[Recettes de cuisine](#) > [Cuisine Juive](#) > [Volailles Juives](#)

Ingredients :

6 cuisses de poulet
2 kg de tomates
2 oignons
2 gousses d'ail
1 cuil. a café de gingembre
1 cuil. a café de cannelle
3 cuil. a soupe de miel
1 cuil. a soupe de graines de sésame
6 cuil. a soupe d'huile d'olive
sel

Préparation de poulet aux tomates et au miel :

Pour préparer la recette de poulet aux tomates et au miel : Ebouillantez et pelez les tomates. épépinez-les et coupez-les en gros morceaux. Epluchez les oignons et l'ail et coupez-les en lamelles.

Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez-y les cuisses de poulet et faites-les dorer des deux cotes pendant environ 5 min. Retirez le poulet et réservez-le.

A la place, faites dorer les oignons et l'ail, ajoutez la cannelle et le gingembre ainsi que les tomates. Mélangez bien le tout. Posez dessus les cuisses de poulet.

Salez et poivrez. Couvrez la marmite et laissez mijoter a feu doux pendant environ 1 h. Surveillez le poulet.

Lorsque les tomates sont réduites en purée, retirez les cuisses de poulet que vous disposez sur le plat de service. Réservez au chaud. Versez le miel sur les tomates, remuez et laissez cuire 2 min.

Faites griller légèrement les graines de sésame dans une poêle à sec.

Versez la sauce tomate sur le poulet, parsemez les graines de sésame et servez chaud.