

Le Fattah de Rouba

Palestine 



Prix :	€€	Prix moyen
Temps :		1h30
Difficulté :		Moyen



LES INGRÉDIENTS

Pour 5 personnes :

- | | |
|--|---|
|  500g de blanc de poulet |  1 oignon |
|  2 pains arabes ou 4 tortillas |  4 gousses d'ail |
|  500g de pois chiches en conserve |  3 feuilles de laurier |
|  750g de yaourt |  Du sel |
|  75g de tahina/tahini (100% sésame) |  Du poivre noir |
|  3 c à soupe de jus de citron |  De la cannelle |
|  150g de noix de cajou |  Du paprika |
|  3 graines de cardamome |  Du beurre |
|  Du persil plat |  De l'huile |



LES ÉTAPES

-  Dans une casserole, faites bouillir le poulet accompagné d'un demi-oignon et d'une feuille de laurier !
-  Pendant ce temps, détaillez les pains arabes ou tortillas en languettes, puis en petits carrés !
Si vous utilisez des pains arabes, pensez à les dédoubler afin d'obtenir 4 « tortillas ».
-  Placez-les dans un plat pour le four et enfournez à 170°C quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Pensez à les retourner !
-  Une fois à ébullition, égouttez le poulet et commencez la deuxième cuisson : portez à nouveau à ébullition avec ½ oignon, 2 feuilles de laurier, 3 graines de cardamome, du poivre, un peu d'huile, de sel et de cannelle, puis laissez mijoter pendant 45 minutes !
-  Versez les pois chiches (jus compris) dans une casserole et ajoutez-y une gousse d'ail hachée. Laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes !
-  Dans une poêle, mélangez le yaourt, le jus de citron, 3 gousses d'ail hachées et le tahina. Faites chauffer à feu doux !
-  Faites griller les noix de cajou dans un peu d'huile et de beurre !
-  Au dernier moment, égouttez les pois chiches et le poulet et effilochez-le !
-  Place au montage : Dans un plat, disposez les morceaux de pain arabe, recouvrez des pois chiches égouttés, ensuite du poulet effiloché, puis du mélange à base de yaourt et enfin des noix de cajou grillées. Décorez à l'aide du persil plat ciselé et du paprika...

C'est prêt ! Bon appétit !