



La  
saviez-  
vous ?

« Le ras el hanout est un mélange traditionnel d'épices marocain. Littéralement, cela signifie « la tête de l'épicerie », car c'est l'épicier qui prépare lui-même son mélange, qui peut contenir 24 à 40 épices moulues. Par contre, les préparations que l'on trouve au supermarché n'en contiennent que 6 à 10. »

## Poulet à l'orientale

200 g de blanc de poulet + 150 g de farine + pour le moule + 3 œufs + 1 sachet de levure + 8 cl d'huile d'olive + pour le moule + 50 ml de vin blanc sec + 80 g d'emmental râpé + 100 g de petits pois (surgelés) + 50 g de figes sèches + 1 c. à soupe de ras el-hanout + épices à couscous + sel et poivre.

80ml

ou même  
liquide  
Lait  
sont

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
Coupez le blanc de poulet en petits morceaux et les figes en dés. Battez les œufs en omelette.  
→ Dans une jatte, mélangez la farine avec la levure et le ras el-hanout.

Ajoutez dans l'ordre, en remuant, les œufs, l'huile, le lait et le vin, puis l'emmental, les petits pois, les morceaux de poulet et les dés de figes. Assaisonnez.  
→ et farinez un moule à cake,

versez ensuite la préparation dedans. Enfournez, puis faites cuire pendant 45 mn environ.  
→ Vous pouvez présenter ce cake chaud, mais il sera meilleur froid et préparé la veille.