

Khoresh e Ghormeh Sabzi ba Morgh

(Ragout de poulet aux herbes fraîches, fenugrec et citron noir)

Atelier culinaire du 24 mai 2025 animé par Marie Kazeroni*



1
x 6

2
mn

3
mn



Ingrédients

- 6 hauts de cuisse de **poulet**
- Environ 350 gr de **haricots rouges** (déjà cuits)
- 1 gros **oignon jaune**
- 3 gousses **d'ail**
- 1 grosse botte de **persil**
- 1 botte d'**oignons nouveaux** ou 1 botte de ciboulette
- 1 ½ càs de feuilles de **fenugrec** séchées
- 5 **citrons noirs d'Iran** (citrons séchés)
- 1 càc de **curcuma** en poudre
- 1 càs de jus de **citron vert**
- Environ 60 cl de **bouillon de poule**
- **Huile d'olive**

Préparation

1. Hacher l'oignon et l'ail
2. Faire chauffer un généreux filet d'huile d'olive dans une cocotte ou une marmite
3. Faire dorer l'oignon environ 5 mn à feu moyen, puis ajouter l'ail, le curcuma et le poivre et faire encore revenir 2 mn
4. Ajouter les hauts de cuisse et les faire dorer 3 mn sur chaque face
5. Ajouter le bouillon et laissez cuire la viande 20 mn sans couvercle, puis couvrir et laisser mijoter 20 mn de plus, à feu doux
6. Rincer et sécher soigneusement le persil, la coriandre et la ciboulette
7. Équeuter le persil et la coriandre puis hacher très finement les feuilles (avec un couteau hachoir ou un gros couteau de cuisine) ainsi que les oignons nouveaux ou la ciboulette
8. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir à feu moyen les herbes fraîches et sèches puis au bout de 5 mn, baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant une quinzaine de minutes en mélangeant régulièrement
9. Ajouter dans la cocotte avec la viande, les herbes, les citrons séchés (percés de quelques trous avec un cure dent) et les haricots
10. Faire mijoter 1 h à couvert à feu doux en mélangeant régulièrement, et en ajoutant de l'eau au fil de la cuisson si besoin

Observations