

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet ou pilons et blanc de poulet
- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail
- 1 tomate pelée
- 1 branche de céleri
- 1 verre de pois chiches trempés la veille
- 2 cuillère à soupe de concentré de tomate
- du sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère de paprika
- 1 bouquet de coriandre ciselée
- 1 verre à eau de frik (blé vert concassé)
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1,5 litre d'eau chaude