

Poulet Basquaise

Ingrédients :

- 1 cuisse de poulet ou un beau blanc de poulet de 140 g environ
- 100 g de tomates fraîches ou appertisées
- 50 à 70 g de poivrons frais (rouge et vert)
- 30 g d'oignons jaunes émincés
- ½ gousse d'ail
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel fin, poivre gris moulu, bouquet garni
- 1 à 2 brins de persil frisé



Préparation :

Lavez et taillez les légumes : l'oignon doit être émincé, les poivrons préalablement bien épépinés et coupés en lamelles et les tomates détaillées en quartiers. Enfin pilez l'ail.

Préparez un bain-marie chaud.

Dans une cocotte en fonte, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, puis y faire sauter la cuisse de poulet ou le blanc taillé en aiguillettes.

Retournez régulièrement jusqu'à ce que toutes les faces soient dorées. Ensuite, ôtez le poulet de la cocotte et réservez-le sur le bain-marie chaud.

Dans la cocotte, faites blondir les oignons puis ajoutez les poivrons.

Cuire 5 à 7 minutes puis ajoutez les tomates et l'ail pilé.

Mouillez avec 2 à 3 cuillères à soupe d'eau, assaisonnez, ajoutez le bouquet garni puis remettez le poulet dans la cocotte.

Cuire à couvert, à feu doux, pendant 25 à 30 minutes en moyenne (temps en fonction de la nature des morceaux).

Remuez de temps à autre et ajoutez un peu d'eau si besoin.

Goûtez la préparation et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Les légumes ne doivent pas être écrasés en purée et doivent être en morceaux moelleux et fondants.

Dressez sur une assiette en décorant de persil en brins ciselé.

Cette recette se sert traditionnellement avec du riz.