

Poulet basquaise

Une occasion de remplacer le poulet rôti



Ingrédients :

- 1 Poulet ou des manchons et hauts de cuisse de poulet

- 6 Tomates mûres
- 2 Poivrons rouges
- 1 Poivron vert
- 1 Oignon
- 3 Gousses d'ail
- Huile d'olive
- Farine
- Thym
- Laurier
- Sel
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette

Ustensiles:

- Wok ou sauteuse haute
- Poêle

Préparation:

- Découper le poulet si vous avez choisi un poulet entier
- Emincer l'oignon, les poivrons et découper les tomates grossièrement
- Dans la sauteuse, chauffer l'huile d'olive
- Ajouter l'ail pressé, l'oignon, les poivrons
- Quand l'oignon est translucide mettre les tomates, le laurier et le thym
- Saler et poivrer
- Laisser cuire 25 mn
- Pendant ce temps, fariner le poulet
- Mettre de l'huile d'olive dans la poêle et faire revenir le poulet
- Puis le laisser cuire
- Quand il est cuit le mettre dans le wok, ajouter une pincée de piment et laisser mijoter 15 mn
- Pendant ce temps vous pouvez mettre à cuire un bon riz

- blanc de Camargue
- Assembler le tout

Bon appétit !