
Poulet basquaise



Niveau : Très facile

Préparation : 25 min.

Cuisson : 25 min.

Saison : printemps, été, automne

Ingrédients pour 4 personnes:

4 blancs ou cuisses de poulet,

2 oignons,

1 gousse d'ail,

4 tomates,

15 cl de pulpe de tomates,

1 poivron jaune,

1 poivron rouge,

1 bouquet garni,

2 cuillères à soupe d'huile d'olive,

Sel & poivre.

Ustensiles de cuisine :

1 faitout, 1 planche à découper

1 économe, 1 petit couteau fin, 1 cuillère en bois (ou silicone)

Préparation :

- 1. Epluchez et émincez les oignons et l'ail. Lavez et coupez les tomates en morceaux. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en lamelles.**
- 2. Dans le faitout, faites dorer les morceaux de poulet dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Réservez le poulet.**
- 3. Faites ensuite revenir les oignons jusqu'à ce que ceux-ci deviennent transparents.**
- 4. Puis ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates, la pulpe de tomates, l'ail et le bouquet garni. Salez et poivrez.**
- 5. Si la préparation est trop épaisse vous pouvez ajouter un petit peu d'eau.**
- 6. Couvrez et laissez mijoter 25 minutes environ à feu moyen.**
- 7. Servez ce poulet basquaise avec du riz basmati ou thaï (50 à 80g de riz cru par personne : à adapter selon les besoins de chacun)
Pour la cuisson du riz suivre les indications du paquet.**