

Poulet

Tissage de poulet façon basquaise



22 min	15 min	7 min	0	100
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet façon basquaise

2 **Blanc(s) de poulet**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Herbes de Provence**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Sauce tomate**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Tailler le poulet en longues lanières à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Déposer les morceaux de poulet dans un plat creux et arroser d'huile d'olive.
- 3 Saupoudrer d'herbes aromatiques, de sel et de poivre.
- 4 Eplucher une gousse d'ail avec un couteau d'office et le ciseler grossièrement au dessus du plat.
- 5 Mélanger avec une cuillère à soupe et laisser mariner le temps de préparer le reste des ingrédients.
- 6 Ôter le pédoncule des poivrons rouges et les couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 7 Enlever toutes les membranes blanches avec le couteau d'office.
- 8 Couper le poivron en longues lanières en faisant le tour à l'aide d'un couteau éminceur. Tailler le reste en bâtonnets.
- 9 Réserver dans un saladier puis recommencer la même opération avec les poivrons verts.
- 10 Réserver les poivrons verts avec les poivrons rouges.
- 11 Faire chauffer une casserole d'eau sur feu vif et ajouter

du sel.

- 12 Plonger les poivrons dans l'eau bouillante et laisser cuire 1 à 2 minutes.
- 13 Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, la lame doit pénétrer sans résistance.
- 14 Sortir les poivrons de l'eau à l'aide d'une écumoire et les réserver dans un saladier.

Étape 2

Montage et cuisson du tissage

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 Étaler une feuille de papier sulfurisé sur une planche.
- 3 Alternier les lamelles de poulet et de poivron pour réaliser un tissage.
- 4 Veiller à serrer les éléments entre eux pour qu'ils ne se détachent pas durant la cuisson.
- 5 Découper le papier sulfurisé en carré tout autour du poulet.
- 6 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive sur feu vif.
- 7 Baisser sur feu moyen et, d'une main, retourner le tissage au dessus de la poêle avec le papier sulfurisé.
- 8 Ôter le papier sulfurisé et laisser cuire le tissage d'une seule face.
- 9 Débarrasser sur la plaque du four et enfourner pendant 3 minutes maximum.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les tissages du four.
- 2 Tapisser le fond d'une assiette de sauce tomate avec le dos d'une cuillère à soupe.
- 3 Dresser le tissage sur la sauce tomate à l'aide d'une spatule, en mettant le côté grillé visible. Servir bien chaud.