



Poulet

Poulet basquaise



1h20 **20 min** **1h** **0** **479**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le poulet

1.4 kg **Poulet(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les légumes

1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
4 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**

Étape 1

Cuisson des légumes

- 1 Monder les tomates.
- 2 Enlever les pépins et concasser la chair.
- 3 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 4 Préparer et émincer les poivrons. Les faire revenir avec l'oignon dans une cocotte avec l'huile d'olive.
- 5 Eplucher et écraser l'ail à l'aide d'un presse-ail ou avec le plat de la lame d'un couteau.
- 6 Remuer les poivrons, ajouter l'ail écrasé puis les tomates. Assaisonner de sel et poivre, ajouter le thym et le laurier.
- 7 Laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Couper le poulet en morceaux. Les faire dorer dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Remuer pour faire colorer les morceaux de poulet sur toutes leurs faces. Une fois que le poulet est cuit, le transvaser dans la cocotte contenant les légumes.

Étape 3

Finalisation

- 1 Laisser cuire le poulet avec la sauce sur feu doux, à couvert pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.
- 2 Si le poulet attache, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau.
- 3 Saupoudrer de piment d'espelette avant de servir.