

POULET BASQUAISE



Ingrédients :

- * 1 poulet (j'ai pris 8 hauts de cuisses)
- * 6 tomates
- * 2 gros poivrons (j'ai mis 1 vert et 1 rouge)
- * 2 gousses d'ail
- * 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- * 2 cuillérées à café de double concentré de tomate (facultatif)
- * 2 verres à moutarde d'eau
- * 1 noix de beurre
- * 3 cuillères d'huile (j'ai mis 1 càs huile d'olive, 2 càs pépins de raisin)
- * du piment si vous l'aimez (je n'en ai pas mis)
- * 1 feuille de laurier, sel, poivre

Dans certaines versions de cette recette, on y ajoute également un verre de vin blanc

Préparation :

1- Lavez les poivrons, fendez-les au milieu, enlevez la queue et les pépins et coupez-les en lanières.

Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Réservez.

2- Dans une cocotte, faites chauffer la noix de beurre et les cuillérées d'huile. Y placer le poulet bridé ou les morceaux de poulet, laissez dorer après avoir salé et poivré.

3- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau, y plonger les tomates quelques minutes. Passez-les sous l'eau froide, égouttez-les, pelez-les et coupez-les en gros dés.

4- Quand le poulet est doré sur toutes les faces, sortez-le de la cocotte et réservez.

Mettez les poivrons et les oignons dans le jus de cuisson (j'avais préalablement passé le jus de cuisson au tamis). Au bout de quelques instants ajoutez les tomates, l'ail haché, 1 feuille de laurier (vous pouvez aussi mettre un bouquet garni).

binôme gourmand

5- Mouillez les légumes de deux verres d'eau additionnée d'un bouillon cube dégraissé de volaille (+ le concentré de tomate) replacez le poulet dans la cocotte.

Couvrez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant 40 à 50 mn en fonction de la taille du poulet (les hauts de cuisses cuisent plus vite donc j'ai juste vérifié la cuisson des légumes). Vérifier l'assaisonnement.

Vous pouvez laisser réduire la sauce en découvrant la cocotte quelques minutes avant la fin de la cuisson. Pour ma part, j'ai préféré récupérer cette sauce pour la servir avec un riz basmati.

Dressez le poulet et sa garniture sur un plat de service. Vous pouvez accompagner cette préparation avec du riz comme on le fait traditionnellement mais aussi avec des pâtes ou des pommes de terre vapeur.

Pour une préparation plus rapide, on peut faire cette recette à l'autocuiseur :

1- Faire revenir les légumes dans 2 cuillérées d'huile dans l'autocuiseur, fermer et laisser cuire 15mn après le sifflement. Laisser mijoter ensuite à découvert dans un autre récipient sur feu très doux.

2- faire dorer le poulet coupé en 4 dans l'autocuiseur. Fermer et laisser cuire à feu doux 15mn après sifflement.

Voilà c'est prêt !

<http://gourmandb.com>