

Poulet à la tapenade, au citron confit et aux poivrons rouges

Préparation 20 mn

Cuisson 1 h

Les ingrédients pour 6 personnes :

1 beau poulet (1,5 kg) coupé en morceaux
Une vingtaine d'olives vertes
2 tomates
2 citrons confits au sel
1 gousse d'ail
20 cl de bouillon de volaille
4 c à s de tapenade (maison c'est bien meilleur)
1 bocal de poivrons rouges grillés
Huile d'olive
1 c à s d'herbes de Provence
Sel et poivre

Rincer les citrons, enlever la pulpe et couper les zestes en lanières.
Éplucher les tomates (soit à l'épluche tomate soit en les ébouillantant), les épépiner et les concasser.

Faire dorer les morceaux de poulet dans de l'huile d'olive dans une cocotte. les réserver et mettre à la place les tomates, les lanières de citron, la tapenade, l'ail et les herbes. Laisser suer 3 mn et remettre les morceaux de poulet.

Mouiller avec le bouillon et faire mijoter sur feu doux 50 mn. Ajouter 10 mn avant la fin de la cuisson les olives et les poivrons égouttés et coupés en grosses lanières. Rectifier l'assaisonnement à ce moment là car le bouillon, la tapenade et les olives apportent déjà du sel. Il ne faut donc pas saler à l'avance.

Servir bien chaud avec du riz ou de la semoule de couscous.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>