

POULET BASQUAISE

Juin 2004 (Actualisé en mars 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 poulet de 1,2 Kg (ou 4 grosses cuisses)
- ★ 800 g de tomates (Roma ou grappe)
- ★ 2 poivrons verts
- ★ 2 poivrons rouges
- ★ 3 oignons paille
- ★ 3 gousses d'ail
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 15 cl de vin blanc sec
- ★ 120 g de jambon de Bayonne (tranches épaisses)
- ★ 1 demi-cuillère à café de piment d'Espelette en poudre
- ★ 1 bouquet garni
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole

Préparation : 20 mn

Cuisson : 65 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 13,30 € (Soit 3,33 € par personne)



Recette :

Couper à cru le poulet en quatre morceaux. Laver les poivrons, les égoutter. Ebouillanter les tomates 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, les peler et les concasser. Ouvrir les poivrons en deux, ôter les pédoncules, les cloisons blanches internes et les graines; les couper en lanières de 1 cm de large. Couper le jambon en petits rectangles de 1 cm x 3 cm. Eplucher les oignons et les émincer. Peler les gousses d'ail et les hacher finement.

Dans une cocotte faire revenir les morceaux de poulet à feu vif dans l'huile, laisser bien dorer sur toutes les faces, ajouter le jambon, saler peu, poivrer et poursuivre la cuisson 2 minutes. Retirer les morceaux de poulet et les réserver au chaud (couvert de papier aluminium). Ajouter les oignons émincés dans la cocotte et à feu mi-doux, les faire cuire 5 minutes en remuant sans cesse afin qu'ils deviennent transparents. Incorporer les lanières de poivrons, le concassé de tomates, le bouquet garni, l'ail haché, le piment d'Espelette, le vin blanc et laisser mijoter 10 minutes à couvert et à feu doux.

Rajouter les morceaux de poulet et poursuivre la cuisson à couvert et à feu doux 40 minutes. Retirer le bouquet garni et servir le poulet entouré de ses légumes. Accompagner d'un riz blanc ou de semoule de couscous moyenne.

Boisson :

Un rouge de Corbières servi à 15°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.