

POULET À LA TOMATE

Janvier 2007 (Actualisé en mars 2018)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 3 cuisses de poulet
- ★ 3 blancs de poulet
- ★ 25 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 boîte de tomates pelées (1/2)
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 60 g de beurre (40 + 20)
- ★ 1 cuillère à soupe de farine
- ★ 2 cuillères à café de fond de volaille déshydraté
- ★ 1 morceau de sucre
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole

Préparation : 10 mn

Cuisson : 90 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 8,60 € (Soit 1,43 € par personne)



Recette :

Séparer les pilons des hauts de cuisse, couper les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur. Saler et poivrer les morceaux. Porter à frémissement 25 cl d'eau dans une casserole, couper le feu, ajouter le fond de volaille et bien mélanger. Dans une cocotte, faire revenir les morceaux de poulet dans 40 g de beurre et l'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés sur toutes leurs faces, ajouter la farine, le reste de beurre en dés et bien mélanger. Arroser avec le bouillon, le vin blanc, saler poivrer. Laisser mijoter 1 heure à couvert et à feu doux. Ajouter les tomates et le morceau de sucre et poursuivre la cuisson 30 minutes.

Accompagner de riz blanc, de tagliatelles fraîches ou de purée de pommes de terre maison.

Boisson :

Un Faugères servi à 16°C. (*)

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