



Poulet basquaise



Les ingrédients

Un beau poulet fermier - 4 oignons - 3 poivrons - 4 gousses d'ail - 1 bouquet de thym frais ficelé - 500 g de tomates, mondées, épépinées et concassées ou une boîte de tomate en pulpe - olives vertes et noires - 2 cuillers d'huile d'olive, sel, poivre, laurier.

Découper le poulet en 8. Lever les flancs, détacher le manchon de l'aile et découper le flanc en deux.

Séparer le gras de cuisse du pilon sans trancher les os.

Émincer les oignons, découper les poivrons en lanières, monder, épépinier et concasser les tomates

Utiliser la carcasse du poulet et quelques légumes et garniture aromatique pour préparer un fond blanc de volaille qui servira et pour la sauce et pour réaliser le lendemain un potage par exemple ou une paella.

Rissoler les morceaux côté peau d'abord dans un peu d'huile et retourner. Ne pas hésiter à retourner plusieurs fois les morceaux

Débarrasser les morceaux et réserver le temps de suer la garniture qui fera office de sauce.

Suer les oignons émincés, l'ail et les poivrons en lanières dans la graisse de cuisson avec le bouquet de thym, le laurier. L'eau qui s'en échappera déglacera en partie les sucs... Ajouter ensuite les tomates mondées et concassées. Laisser étuver les légumes sans coloration et ajouter les olives quand vous remarquez que les légumes lâchent leur eau. Poser les morceaux de poulet dans la cocotte au-dessus des légumes. Saler et poivrer. Cuire lentement et à couvert à feu très doux pendant 45 minutes.

Vérifiez la cuisson. Servir le poulet avec sa sauce et ses légumes.

Retrouver toutes les recettes en ligne sur www.latable.no