

POULET BASQUAISE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 3 poivrons (1 vert + 1 jaune + 1 rouge si possible)
- 1 gros oignon (= 100g)
- 2 gousses d'ail
- Facultatif : 12 olives (vertes ou noires)
- Coulis de tomates 150g
- Huile d'olive 3 càs
- Eau + bouillon (poule ou légumes) 100mL
- Basilic frais
- Poivre
- Piment d'Espelette 1 pincée

Astuces :

Servir avec des pâtes ou du riz.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 40 minutes
Pour 4 personnes

1. Laver les légumes. Couper les poivrons et les oignons en lamelles.
2. Dans une casserole : faire chauffer l'huile et faire revenir les poivrons, les oignons et l'ail émincé pendant 10 minutes sur feu moyen.
3. Ajouter les cuisses de poulet et les faire revenir 3 minutes sur les deux côtés sur feu vif.
4. Faire bouillir l'eau et délayer le bouillon dedans.
5. Ajouter l'eau et le bouillon, le coulis de tomate et couvrir. Bien mélanger.
6. Laisser cuire sur feu moyen pendant 25 minutes.
7. Dénoyauter les olives si besoin et les couper en lamelles.
8. Au dernier moment, ajouter les olives, le poivre, le basilic, le piment d'Espelette et servir avec du riz ou des pâtes.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr