

## *Poulet basquaise*

plat du quotidien

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 cuisse de poulet ou 1 escalope de poulet épaisse, si vous êtes nombreux vous pouvez utiliser un poulet entier
- 2 tomates
- 1 poivron rouge ou de la couleur de votre choix
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 10cl vin blanc ou du bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, thym, laurier, persil...

### Préparation 30 minutes / Cuisson 30 – 40 minutes

- Si vous utilisez un poulet entier, découper le ou demander à votre boucher de le faire
- Éplucher l'ail et l'oignon et les couper en dés
- Couper les tomates en morceaux
- Couper le poivron, enlever les pépins et le découper en lanières
- Faire chauffer l'huile dans une cocotte y faire dorer la viande sur toutes les faces, réserver
- Faire dorer les épices, les oignons, l'ail et les poivrons 2-3 minutes
- Ajouter la viande, les tomates, le vin blanc ou le bouillon de volaille
- Faites cuire 20 minutes pour une escalope, 30-40 minutes pour une cuisse ou plusieurs morceaux de poulets

### Accompagnement

- Cette recette peut être accompagnée d'un féculent le midi (pâte, blé..) et c'est un plat complet pour le soir que vous pourrez accompagner de pain complet

Diétôdélites