

Poulet basquaise

plat du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 1 escalope de poulet
- 2 tomates ou 4 cuillères à soupe de pulpe de tomate
- 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
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre
- Épices et aromates : ils doivent pouvoir se mixer comme du persil, ciboulette, coriandre, curcuma, curry...
Ils peuvent être frais, séchés ou en poudres
Éviter le thym, le romarin, la sarriette, le cumin en grain... qui reste dur après cuisson

Préparation 15 minutes / Cuisson 15 minutes

- Éplucher l'ail et l'oignon et couper les finement
- Éplucher les tomates et le poivron avec un économiseur
Faire une entaille peu profonde sous les tomates et le poivron. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et plonger la tomate 3-5 minutes, l'égoutter, et la passer sous un filet d'eau froide. Ainsi vous pourrez les facilement.
- Couper le poivron et les tomates en 4, ôter les pépins et couper les en morceaux plus fins
- Faire chauffer l'huile dans une cocotte y faire dorer légèrement la viande sur toutes les faces
Attention la viande ne doit pas être trop grillée pour pouvoir bien la mixer et éviter des blessures dans la bouche.
- Ajouter les épices, les oignons, l'ail et les morceaux de tomates et de poivron, mélanger
- Puis ajouter immédiatement le vin blanc ou le bouillon de volaille
- Faites cuire à feu doux 15 minutes
- En fonction des capacités de déglutition
Vous pouvez ne mixer que la viande avec un peu de sauce et une cuillère à soupe de crème fraîche et laisser les légumes non mixés mais les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
Si vous ne pouvez pas croquer du tout mixer la viande avec un peu de sauce et une cuillère à soupe de crème fraîche et ensuite mixer les légumes.

Accompagnement

- Pour enrichir cette recette vous pouvez ajouter des fins flocons de céréales que vous ajoutez avec le vin. Il en existe de plusieurs sortes ; épeautre, orge, avoine...

Diétôdélices