



Toque & Tablier



Poulet basquaise

**Pour 4 personnes.
Préparation 15 min**

Bien s'organiser : Vous pouvez préparer ce plat en avance, vous le réchaufferez au dernier moment.

Mon secret chuchoté à l'oreille : Vous n'aimez pas la peau des tomates ? Faites bouillir de l'eau, incisez légèrement en forme de croix le pédoncule, jetez-les 3 minutes et refroidissez-les dans l'eau bien froide. Vous pourrez facilement enlever la peau.

Ma liste de courses... Chez

Le volailler :

- 4 cuisses ou 12 pilons de poulet fermier Label Rouge

Le primeur :

- 900 g de tomates
- 450 g de poivrons soit environ 2 petits poivrons (un mélange de couleurs : orange, jaune et vert rendra votre plat plus esthétique !)
- 2 gousses d'ail
- 1 bel oignon ou ½ demi-botte d'oignons frais
- 1 bouquet garni

L'épicier :

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 cuillère à café bombée de piment d'Espelette en poudre ou un petit piment frais
- 30 cl de vin blanc sec

1. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse sur feu modéré. Sortez le poulet du réfrigérateur pour qu'il remonte en température (cela évitera un trop grand choc de température quand vous le mettrez dans la poêle, préjudiciable à sa tendreté), salez et poivrez-le.
2. Pelez et émincez finement l'ail et l'oignon (pour savoir comment s'y prendre facilement, cliquez sur mon geste du chef) et faites-les blondir dans la sauteuse. Réservez-les.
3. A la place, mettez le poulet pour le faire dorer sur toutes ses faces (pour 10 minutes à peu près). Réservez-le dans une assiette.
4. Lavez et coupez les tomates en morceaux de taille moyenne. Lavez et coupez le poivron en fines lanières (après avoir ôté les graines et filaments blancs).
5. Remettez l'ail et l'oignon, jetez les tomates, les poivrons, le bouquet garni, le piment d'Espelette. Ajoutez le vin blanc, salez, poivrez. Si vous avez des cuisses, vous les remettrez tout de suite avec. Laissez revenir 20-30 minutes à petits bouillons et à découvert.
6. Si vous avez des pilons, ajoutez-le au dernier moment pour 5 bonnes minutes. Couvrez. Goûtez la sauce, enlevez le bouquet garni, rectifiez en sel et poivre et envoyez !

Servez ce poulet avec du riz, des pommes de terre, des pâtes fraîches, etc.

Au secours ! Votre sauce vous paraît un peu liquide (on dit trop longue ?). Enlevez le poulet de la sauteuse et couvrez-le d'un papier d'aluminium pour le garder au chaud. Faites bouillir à découvert votre sauce pour qu'elle réduise.