

Poulet Basquaise #1 vs Chavenay !



La barquette de 6 cuisses



Dorer la viande



Cuire les légumes



Le plat final

Ingrédients - Pour 2 repas à deux – Préparation 20mn – Légumes 40mn – Viande 20mn – Total 1H20



6 cuisses de poulet



2 carottes



1 poivron



1 courgette



2 ails sans germe



425g de tomates



125g Champi.



1 càs curcuma



10 N & 10 V

1 càc Raz el han.
- 4 càs Huile olive
- 1 pointe de sel
- ½ l d'eau
- ½ verre de blanc
Divers

Préparation

- Les légumes, (épluchés, coupés et rincés) un poêlon en fonte, 4 càs huile d'olive, dans l'ordre :
 - Carottes 10mn.
 - Rajouter les poivrons, cuire 10mn.
 - Rajouter l'ail coupé en 4 et la courgette en gros dés, cuire 10mn.
 - Rajouter ½ verre de vin blanc sec, remuer.
 - Champignons entiers (en boîte) les rincer, les couper en deux, les réduire 10mn à la poêle.
 - Rajouter la boîte de tomates concassées (en hiver) et 1 càc de Ra El Hanout, remuer.
 - Rajouter les champignons, les olives dénoyautées 10 noires et 10 vertes, suivant goût.
- La viande, dans une poêle :
 - Faire dorer les cuisses dans une poêle huilée 10mn.
 - Retourner et mettre curcuma et herbes, dorer 10 mn.
 - Rajouter ½ verre d'eau, cuire 10mn à couvert.
 - Mettre dans le poêlon avec les légumes.
 - Couvrir et laisser cuire 10mn.
- Le service :
 - Rajouter la viande dans le poêlon, avec les légumes. Couvrir.

Laisser le tout à feu doux en attendant le service. Si préparé la veille, c'est meilleur !

* * * 01 juin 2022 * * *