

Poulet Basquaise vs Chavenay !



Faire dorer le poulet



Le plat final poulet et légumes

Ingrédients - Pour 4 repas à deux – Préparation 20mn – Légumes 40mn – Viande 20mn – Total 1H20



2 navets



2 carottes



1 poivron



1 courgette



2 ails sans germe



425g tomates



125g Champi.



3 cuisses poulet



20 olives N & V

- 2 càc curcuma
- 1 càc Raz el han.
- 4 càs Huile olive
- Sel (piment Esp.)
- ½ l d'eau

Divers

Préparation

- Les légumes, (épluchés, coupés et rincés) un poêlon en fonte, 4 càs huile d'olive, dans l'ordre :
 - Navets et carottes 10mn.
 - Rajouter les poivrons, cuire 10mn.
 - Rajouter l'ail et la courgette, cuire 10mn.
 - Champignons entiers (en boîte) les rincer, les couper en deux, les réduire 10mn à la poêle.
 - Rajouter les olives dénoyautées 10 noires et 10 vertes, suivant votre goût.
- La viande, dans une poêle :
 - Séparer pilon et cuisse. Enlever le trop de peau planquée sous la viande !
 - Faire dorer les cuisses dans une poêle huilée 10mn.
 - Retourner et mettre curcuma et herbes.
 - Rajouter ½ verre d'eau, cuire 10mn à couvert.
 - Mettre dans le poêlon avec les légumes.
 - Faire dorer les pilons, 10mn dans la poêle huilée.
 - Retourner, mettre ½ càc de curcuma et ½ verre d'eau.
 - Couvrir et laisser cuire 10mn.
 - Rajouter dans le poêlon avec les légumes.

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

* * * 6 juin 2019 * * *