

# Poulet façon Basquaise

Version maison !



Une fois sautés, macération 1H à 2H



Le service : Poulet et linguines

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson totale : 30 min



4 filets



1 poivron vert



1 oignon



½ Bte tomates



Huile d'olive



2 ails

## Préparation

1. Poulet et légumes :
2. Découper 1 poivron en dés, rincer, égoutter. Réserver. Emincer oignon et ail. Réserver.
3. Découper les filets de poulet en dés moyen.
4. Les arroser d'huile pimentée et d'herbes séchées. Remuer. Réserver 1 à 2H.
5. Dans une poêle huilée, chaude, dorer poivron 2\*5 min, oignon et ail en remuant. Réserver.
6. Dorer les dés de poulet 3\*2 min, en remuant. Réserver.
7. Verser ½ boîte de tomates concassées et ½ verre de blanc sec dans la poêle.
8. Faire réduire 2\*10 min en remuant, puis rajouter poulet, poivron, oignon et ail, remuer.
9. Réchauffer 5 à 10 min. Servir chaud.
10. Les linguines :
11. 10 min dans eau bouillante avec un cube de volaille. Egouttage léger.
12. ½ boîte de tomates concassées et 1 gousse d'ail ciselée. Faire réduire suivant goût.
13. Préparer chaque assiette, poulet et linguines, puis les servir après 15 sec au micro ondes.

Nota : Je ne fais plus mon huile pimentée. J'achète par bouteille de ½L d'huile pour pizza !

\* \* \* 13 décembre 2023 \* \* \*