

POULET BASQUAISE



Ingrédients



- 4 blancs de poulet
- 6 tomates
- 4 poivrons (rouges, verts, jaunes)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 tranche de jambon de Bayonne épaisse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet garni
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre

Préparation

- Lavez les tomates et les poivrons, éventuellement pelez-les (c'est plus agréable en bouche).
- Découpez les poivrons en lanières et les tomates en quartiers. Ciselez les oignons et hachez l'ail.
- Dégraissez le jambon et coupez-le en petits dés.
- Détaillez les blancs de poulet en gros morceaux.
- Dans une cocotte en fonte, faites dorer les morceaux de poulet dans l'huile d'olive. Réservez.
- Dans la même cocote, faites revenir les oignons, l'ail et les poivrons avec le piment d'Espelette environ 10 minutes.
- Ajoutez les tomates, le jambon et le bouquet garni, mélangez et laissez cuire à couvert pendant 20 minutes.
- Ajoutez le poulet et poursuivez la cuisson 30 minutes à couvert.
Servez accompagné de riz blanc.



- Si besoin ajoutez un peu d'eau lors du mijotage.
- A l'inverse, s'il y a trop de liquide, en fin de cuisson réservez toute la garniture et faites réduire le bouillon.

