

Poulet basquaise

Ingrédients (4 personnes) :

- 4 belles cuisses de poulet
- 4 gousses d'ail pelées
- 6 poivrons rouges
- 1 filet d'huile d'olive
- 6 beaux oignons rouges (ou jaunes) coupés en lamelles
- 3 tomates fraîches coupées en morceaux
- 7 cl d'eau avec des herbes de Provence ou un bouillon de volaille



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 60 min

Préparation :

Coupez les poivrons dans le sens de la longueur en 2 ou 3 morceaux. Épépinez-les.

Ecrasez les gousses d'ail avec un peu de sel, jusqu'à obtention d'une purée. Ajoutez 3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez pour obtenir un mélange homogène. Avec les mains, frottez bien uniformément les cuisses de poulet jusqu'à épuisement de la "pâte".

Placez les cuisses dans une cocotte huilée. Autour des cuisses, répartissez les oignons coupés en lamelles, les tomates en morceaux, les poivrons et un peu de sel et de poivre. Versez le bouillon et arrosez d'un filet d'huile d'olive sur le tout.

Faire cuire en arrosant le poulet et remuant les légumes régulièrement pour éviter qu'ils ne sèchent.

Servez avec du riz blanc.