

POULET BASQUAISE



Le Poulet Basquaise est un plat traditionnel du Sud-Ouest de la France, généreux et coloré, qui célèbre les saveurs ensoleillées du Pays Basque. Des morceaux de poulet tendres mijotent doucement dans une sauce parfumée à base de poivrons rouges et verts, oignons doux, ail et tomates bien mûres, relevée d'un soupçon de piment d'Espelette. Le tout est agrémenté d'un filet d'huile d'olive et de quelques herbes fraîches pour une touche de fraîcheur. Servi bien chaud, accompagné de riz ou de pommes de terre vapeur, ce plat familial est un véritable concentré de soleil et de convivialité.

Infos

- **Temps de préparation:** 45 mins
- **Temps de cuisson:** 25 mins
- **Portions:** 4

Ingredients

- 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé en 8 morceaux
- Sel
- Poivre
- Pincée de poivre de Cayenne ou de piment d'Espelette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 poivrons rouges, coupés en fines tranches
- 2 poivrons verts, coupés en fines tranches

- 1 oignon, coupé en fines tranches
 - 450 g de tomates italiennes en conserve
 - 120 ml de vin blanc
 - 120 ml d'eau
 - 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2 tasse de bouillon de poulet léger (voir note)
 - 3 brins de persil plat, finement hachés
 - Riz pilaf pour le service
-

Préparation

Étape 1

Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et du piment d'Espelette. Faire chauffer l'huile dans une grande marmite ou un faitout à feu moyen-vif, environ 2 minutes. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le beurre.

Étape 2

Lorsque le beurre a fondu et que l'écume s'est calmée, ajouter le poulet, côté peau vers le bas, et le faire dorer de ce côté uniquement, pendant environ 5 minutes. Retirer le poulet et le réserver dans une assiette. Ajouter les poivrons et l'oignon dans la marmite et réduire le feu à moyennement doux. Cuire pendant environ 10 minutes, puis ajouter les tomates et cuire jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Incorporer le vin, en grattant, grattant - comme toujours - pour faire remonter les bonnes choses. Faire cuire jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié, puis ajouter l'eau et le cube de bouillon ou le bouillon. Remettre le poulet dans la marmite, en veillant à ajouter tout le jus de cuisson dans l'assiette. Couvrez la marmite et laissez mijoter à feu doux pendant environ 25 minutes.

Étape 3

Transférer le poulet dans un plat. Augmenter le feu et faire bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe et réduise, environ 5 minutes. Assaisonner de sel et de poivre et ajouter le persil. Verser la sauce sur le poulet et servir avec du riz pilaf.