

**POULET BASQUAISE** 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de poulet, haut de cuisse, viande, cru
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 2 unités moyennes de poivron, vert, jaune ou rouge, cru (370 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 40 grammes de vin blanc (sec)
- 40 grammes de jambon de Bayonne
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Émincez les poivrons, l'oignon et hachez ou pressez la gousse d'ail.
- 2° 2. Préchauffez l'huile. Faites sauter la cuisse de volaille de manière à ce qu'elles soient bien dorées sur toutes les faces.
- 3° 3. Retirez la viande de la cocotte tout en la maintenant au chaud.
- 4° 4. Faites revenir la garniture aromatique pendant quelques minutes : poivron, ail, oignon.
- 5° 5. Placez à nouveau la viande dans la cocotte avec la garniture, mouillez avec le vin blanc;
- 6° 6. Pour finir, ajoutez la tomate, le jambon coupé en lamelles, le sel et le poivre.
- 7° 7. Cuisez à feu doux pendant 30 à 40 minutes. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson et servez chaud !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (430 g)	% AR
ÉNERGIE	96 kcal	413 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	33 g	66 %
GLUCIDES	14 g	61 g	23 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	175 mg	751 mg	31 %