



POULET BASQUAISE

Par personne

35 minutes

1 heure

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 cuisse de poulet (200 grammes environ)
- 120 grammes de tomates concassées appertisées
- 60 grammes de poivron, vert, jaune, rouge
- 20 grammes d'oignon jaune
- 40 ml de vin blanc (sec)
- 40 grammes de jambon de Bayonne
- 1/4 gousse d'ail (2 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre en poudre (5 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Émincer les poivrons, l'oignon et hacher ou presser la gousse d'ail
- 2° Préchauffer l'huile. Faire sauter la cuisse de volaille de manière à ce qu'elle soit bien dorée sur toutes les faces
- 3° Retirer la viande de la cocotte tout en la maintenant au chaud (couvrir de papier aluminium et mettre à l'étuve si le temps d'attente avant de remettre en cuisson est trop long)
- 4° Faire revenir la garniture aromatique pendant quelques minutes : poivron, ail, oignon
- 5° Placer à nouveau la viande dans la cocotte avec la garniture
- 6° Ajouter le vin blanc
- 7° Pour finir ajouter la tomate, le jambon coupé en lamelles, le sel et le poivre
- 8° Goûter la garniture et ajouter 5 g de sucre si l'acidité est prédominante
- 9° Cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes
- 10° Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (497 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	654 kcal	33 %
PROTÉINES	10 g	48 g	97 %
GLUCIDES	3 g	16 g	6 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	9 g	43 g	61 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	11 g	56 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	226 mg	1120 mg	47 %