

LE POULET BASKET



A VOS SPATULES...PRET, PARTEZ !

Ingrédients :

4 cuisses de poulet

3 poivrons (jaune, vert et rouge)

1 gros oignon

1 échalote

2 gousses d'ail

Une boîte de pulpe de tomates

2 CS de concentré de tomates

1 cube de bouillon de volaille

Poivre du moulin, sel

Ciboulette

Saisir à la cocotte les cuisses de poulet dans beurre et huile d'olive jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Ajouter les échalotes et oignon émincés et laisser cuire une dizaine de minutes. Saler (un peu, attention au cube) et poivrer.

Pendant ce temps, couper chaque poivron en lamelles puis les ajouter au poulet. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les poivrons deviennent tendres, puis ajouter les gousses d'ail émincées, la pulpe et le concentré de tomates et le cube de volaille. Couvrir le tout d'eau froide (à niveau) et laisser mijoter à feu très doux pendant 45 minutes. Saupoudrer de ciboulette ciselée et déguster avec du riz ou des pâtes fraîches.