

# Poulet basquaise

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :65 min

Calories par portion : 284.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.45

## Les ingrédients

- 4.0 u Cuisse poulet
- 400.0 gr Tomate pelée
- 2.0 u Poivron rouge
- 2.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 10.0 cl Vin blanc sec de table
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

## Préparation des légumes

Épluchez et émincez finement les oignons, faites de même avec l'ail.

Lavez les poivrons, enlevez la partie blanche interne et émincez les finement.

## Cuisson

Dans une cocotte, faites dorer les cuisses de poulet avec l'huile d'olive. Puis ajoutez les oignons et l'ail hachés. Les laisser suer quelques minutes. Ajoutez: les poivrons, les tomates, et le vin blanc. Salez et poivrez. Laissez cuire sur feu doux pendant 30 min à couvert, puis 20 minutes à découvert.

## Présentation

Traditionnellement, cette recette est proposée avec du riz.