

Le poulet bio tomates crème parmesan et aromates

Les ingrédients pour 2

2 belles cuisses ou blancs de poulet bio

25 grs de beurre

2 gousses d'ail bio

1 poivron rouge bio

4/5 tomates bio séchés

1 cube de bouillon de volaille bio

100 mls eau

1 cc de thym

1 cc d'origan

1 cc de basilic

1 petite tasse de parmesan en morceaux ou râpé

4/5 cs de crème fraîche

Sel poivre

Preparation 30 mins Cuisson 30 mins Difficulte 1





Dans une sauteuse,

on fait fondre la moitié du beurre, puis on fait dorer les morceaux de poulet bio sur toutes les faces à feu vif. Une fois cela fait, on réserve les morceaux sur le côté. Dans la même sauteuse, on met à fondre le reste du beurre et on y fait revenir l'ail bio détaillé en tout petits morceaux, et le poivron rouge bio en dés en baissant à feu moyen.

Pendant que cela cuit 5/7 minutes, on prépare le bouillon en diluant le cube de bouillon de volaille bio dans 100 mls d'eau bouillante. On verse ensuite ce bouillon dans la sauteuse et on y ajoute les tomates bio séchées et les épices, origan, thym et basilic, et la crème fraîche. On y ajoute les $\frac{3}{4}$ du parmesan. On laisse le tout mijoter 5 minutes.



On remet les morceaux de poulets bio dans la sauteuse 5 minutes, pour bien l'imprégner de la sauce.

On sale on poivre.



Puis après 5 minutes, on retire la sauteuse de la plaque, on parsème le tout du parmesan restant en copeaux ou râpé, et on enfourne la sauteuse si elle passe au four, sinon on verse dans un plat, préalablement chauffé à 170° pendant 30 minutes.

On savoure ce plat en sauce avec du riz ou des pâtes, un vrai régal, plein de saveur qui conserve le moelleux du poulet bio.

