Un bon petit poulet basquaise

Les ingrédients pour 2

- 1 demi poulet bio cuisse et blanc
- 50 grs de lardons
- 3/4 tomates moyennes bio 300 grs environ
- 2 beaux poivrons bio
- 1 échalote bio
- 1 oignon bio
- 2 gousses d'ail bio
- 1 tout petit peu de piment frais ou 1 cc si en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- de l 'huile d'olive
- du sel et du poivre
- 1 cube de bouillon de légumes bio





Dans la casserole…

On fait dorer les morceaux de poulet bio avec un peu d’huile d’ olive, quand c’est fait on les sort, et on les réserve.

On fait alors revenir l’oignon bio, l’échalote bio, et l’ail bio en petits morceaux, il faut que le tout blondisse!

C’est parti pour la cuisson, on remet le poulet bio dans la casserole, les tomates bio coupées en dés,les poivrons bio en morceaux,(toujours ôter leurs pépins et les zones blanches intérieures), les lardons, la pointe de piment, le sel, le poivre, le paprika doux.

On couvre le tout d’eau qui va venir affleurer les ingrédients, si on veut, on peu y ajouter un soupçon de vinaigre de vin, on laisse mijoter à feu doux minimum 1h 30, avant de servir on corrige l’assaisonnement , sel, poivre, piment à son goût!





On retire le poulet et les légumes bio, et si la sauce est trop liquide on la réduit en la faisant bouillir 5 minutes, qu’elle devienne plus épaisses.

C’est prêt, on dresse l’assiette: le poulet, la sauce pleine de bons légumes haut en couleurs et goûts, et on accompagne d’un riz blanc ou thai .

Cette recette est aussi très bonne réchauffée comme tous les plats mijotés!