



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Poulet basquaise au riz

 Pour 2 personnes

 Très facile

 35 min

4.36€ La portion (prix indicatif)



Une recette de poulet basquaise avec une sauce gourmande à base de tomate et de poivron rouge. C'est le riz qui accompagne à merveille ce plat.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Filet de poulet
- **1 pièce** de Poivron toute couleur
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **4 c à s** de Vin blanc sec (pour cuisiner)
- **120 g** de Riz long grain
- **3 brin** de Thym frais ou en branche
- **3 pièce** de Tomate

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

- 1 Émincez la moitié d'un oignon en lamelles de 5 mm d'épaisseur.
- 2 Épépinez un poivron et coupez des lamelles de 5 mm d'épaisseur.
- 3 Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile est chaude, ajoutez l'oignon et le poivron. Ajoutez ½ càc de sel et poivrez l'équivalent d'¼ càc de poivre. Faites mijoter à feu doux environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- 4 Pendant ce temps, coupez 3 tomates en cubes de 1 cm.
- 5 Coupez chacun des 2 filets de poulet en 4 gros morceaux.
- 6 Faites cuire 120 g de riz selon les instructions sur le paquet.

- 7 Après 10 minutes de cuisson (les oignons sont translucides), ajoutez si besoin un peu d'huile dans la poêle, puis les tomates et les gousses d'ail coupées en deux. Mettez le poulet au centre, salez et poivrez-le et faites dorer chaque face.
- 8 Versez 4 càs de vin blanc et de l'eau pour submerger les légumes à moitié. Portez à ébullition à feu fort. Quand le liquide bout, ajoutez 3 brins de thym, faites compoter à couvert pour cuire le poulet (8 à 10 minutes à feu doux).
- 9 Quand le poulet est cuit, l'eau doit être évaporée. Si la sauce est encore trop liquide, enlevez le poulet pour éviter de le surcuire et poursuivez la cuisson des légumes à feu moyen en remuant pour obtenir une consistance épaisse.
- 10 Servez sans attendre avec du riz.