

Poulet basquaise (adaptation recette de Raymonde)

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :	47 min
Cuisson :	47 min
Coût :	2
Difficulté :	1
Nombre de personnes :	6

[signaler un problème](#)

INGRÉDIENTS

Pour la cuisson 2 étages

2 oignons 2 gousse(s) d'ail rose 50 g d'huile d'olive 250 g de poivrons rouges 150 g de poivrons verts
 100 g de poivrons jaunes 600 g de tomates 100 g de vin blanc du sel fin (au piment d'Espelette) du poivre 5 baies (moulin)
 2 pincée(s) de piment d'Espelette 1 feuille de laurier 200 g de mélange des 3 poivrons (restant) 900 g de blancs de poulet
 du sel au piment d'Espelette du poivre 5 baies (moulin) de l'huile d'olive (filet ou spray) 2 feuilles de laurier sauce

Pour la sauce basquaise (réduction)

Pour l'accompagnement

du riz ou de la semoule de couscous

PRÉPARATION

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
Dans le bol, mettre l'oignon et l'ail coupés en 4. Hacher 5 secondes - vitesse 6.		5 sec		6	
Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler 4 minutes - 110°C - vitesse 2. (sans verre doseur)		4 min	110 °C	2	
Ajouter les poivrons coupés grossièrement. Mixer 15 secondes - vitesse 5.		15 sec		5	
Ajouter les tomates coupées et épépinées. Cuire 6 minutes - 100°C - vitesse 1. (sans verre doseur)		6 min	100 °C	1	
Ajouter le vin blanc, le sel, le poivre, le piment et la feuille de laurier. Mélanger 20 secondes - vitesse 2.		20 sec		2	

PRÉPARATION

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
Fixer le cuit-vapeur sur le bol. Dans le cuit-vapeur, mettre les lamelles mélangées des 3 poivrons restants, la moitié des blancs de poulet coupés en lanières, saupoudrer de sel au piment d'Espelette et de poivre, un filet d'huile d'olive (ou en spray). Sur le plateau- vapeur, placer du papier sulfurisé mouillé, faire quelques trous (dimension du plateau). Y placer le reste des lanières de poulet, saupoudrer de sel au piment d'Espelette et de poivre, un filet d'huile d'olive (ou en spray). Cuire l'ensemble 25 minutes - 120°C - vitesse 2.	 	25 min	120 °C	2	

POUR LA SAUCE BASQUAISE (RÉDUCTION)

Ôter le cuit-vapeur avec la viande, réserver dans un plat creux. Replacer le couvercle sur le bol. Faire réduire la sauce basquaise 12 minutes - 100°C - vitesse 2. (sans verre doseur)(panier inox à l'envers)	 	12 min	100 °C	2	
---	--	--------	--------	---	--

Verser la sauce sur la viande et les poivrons.

0

POUR L'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner le poulet basquaise de riz moulu ou de semoule de couscous. (suggestion: mouler le riz dans le verre doseur)

0