

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 |
|--|---|--------|--------|---------|---------------------|
| POUR LA CUISSON 2 ÉTAGES | | | | | |
| 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