



POULET BASQUAISE ET SEMOULE FONDANTE

Ce plat ensoleillé vous transporte au cœur de la Méditerranée avec ses saveurs authentiques et généreuses.

- Le Poulet est sélectionné par Didier de la Ferme du Cantal, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.

LES INGRÉDIENTS



Poulet
150g



Semoule
70g



Poivron rouge
1



Gousse d'ail
1



Tomate
1



Oignon
1



Herbes de Provence
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



Sel et poivre
Selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Émincez l'oignon, coupez le poivron en lanières, la tomate en dés. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive 2-3 min.

ÉTAPE 2

Ajoutez les poivrons, faites-les revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite la tomate, les herbes, sel, poivre (et un peu de piment si tu veux). Laissez mijoter 10 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à obtenir une compotée.

ÉTAPE 3

Pendant ce temps, dans une autre poêle, faites dorer le poulet 2-3 min de chaque côté. Ajoutez-le dans la poêle avec la sauce basquaise, couvrez et laissez cuire encore 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.

ÉTAPE 4

Mettez la semoule dans un bol avec une pincée de sel et l'huile ou du beurre. Versez l'eau bouillante dessus, couvrez, laissez gonfler 5 min, puis égrènez à la fourchette.

ÉTAPE 5

Disposez la semoule dans une assiette creuse, déposez le poulet dessus et nappez de la sauce basquaise aux légumes.