

时 Difficulté : Facile 🍑 Temps de préparation : 10 min 🚨 Temps de cuisson : 20mn



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



Gousse d'ail



Tomate



Oignon



Herbes de Provence

1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS





Sel et poivre Selon votre goût



Eau bouillante

L'ÉQUIPEMENT

2 poêles,

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 laisse 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.