

Poulet basquaise et son tian de légumes

Valeurs nutritionnelles :

Poulet basquaise : Protéines : 37.4 g ; Lipides : 5.7 g ; Glucides : 2.7 g

Tian de légumes : Protéines : 2.5 g ; Lipides : 2.6 g ; Glucides : 6.9 g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

Pour le poulet :

- Poulet 600 g
- Poivron 300 g
- Tomates 300 g
- 1 oignon
- Bouquet garni
- Huile d'olive 15 g



Pour le tian de légumes :

- Aubergines 600 g (~2)
- Tomates 500 g
- Courgettes 400 g
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive 10 g



Etapes :

Pour le poulet :

1. Couper les oignons, les courgettes en rondelles
2. Faire revenir les oignons à feu fort
3. Oter la garniture et faire dorer la viande
4. Ajouter les tomates et couvrir avec un peu d'eau, ajouter le bouquet garni
5. Baisser à 1/3 de la puissance du feu et laisser mijoter 1h à couvert
6. Rajouter les courgettes 30 min avant la fin de cuisson

Pour le tian de légumes :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Eplucher la gousse d'ail et l'oignon.
3. Laver et couper les légumes en rondelles, si possible de la même épaisseur et de même diamètre
4. Disposer-les dans le plat debout par rangées successive : tomate, poivrons, tomates, aubergines et ainsi de suite. Intercaler entre chaque des rondelles d'oignon et la gousse d'ail
5. Saler, poivrer, saupoudrer d'herbes de Provence et mettre un filet d'huile d'olive sur le dessus
6. Enfourner pendant 1h

Remarque : il est possible d'ajouter du pain pendant ce repas