

# POULET SAUTÉ À LA PROVENÇALE



TEMPS DE  
PRÉPARATION  
**-30 MIN.**



DIFFICULTÉ  
**FACILE**



TEMPS DE  
CUISSON  
**30 À 60 MIN.**

## INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

180 à 200 g aiguillettes de poulet  
matière grasse (beurre, huile au choix)  
150 g chorizo (fort pour moi)  
800 g pommes de terre  
120 g olives vertes dénoyautées  
400 g coulis de tomate  
2 c. à soupe herbes de Provence  
sel, poivre 5 baies, basilic frais



## À PRÉPARER LA VEILLE / À L'AVANCE

Épluchez les pommes de terre. Rincez et faites cuire à l'eau pendant 20 minutes. Laissez complètement refroidir, puis transvasez dans un saladier, filmez, réservez au frigo.

EN OPTION : Vous pouvez également préparer les blancs de poulet grillés à l'avance (ils se conservent bien jusqu'à une semaine, filmés, au frigo)



Dans une poêle, mettre un peu de matière grasse. À vous de voir ce que vous préférez (huile, beurre, moitié huile/moitié beurre... pour moi Mycryo - *poudre de beurre de cacao* -). Une fois la matière grasse fondue (beurre, Mycryo) ou chaude (huile), saisissez les aiguillettes sur feu vif, salez, poivrez, retournez et faites pareil sur l'autre face.

Baissez sur feu moyen/doux, recouvrez complètement d'eau les aiguillettes de poulet et laissez bouillonner légèrement jusqu'à absorption totale de l'eau. Sans baisser le feu, prolongez la cuisson pour laisser griller légèrement la surface du poulet. Une fois bien dorées, retournez les aiguillettes et laissez colorer de l'autre côté.

Si vous avez fait cuire les aiguillettes de poulet à l'avance pour les utiliser plus tard, transférez les blancs dans une assiette creuse. Laissez refroidir complètement, puis filmez et réservez au frigo.

Sinon, baissez sur feu doux et continuez la recette...

Coupez le chorizo en rondelles fines, puis coupez-les en 2. Dans la poêle, sur feu doux, ajoutez au poulet le coulis de tomate, le chorizo, les olives, les herbes de Provence et les pommes de terre coupées en gros cubes (ça réduit à la cuisson donc vraiment des GROS cubes). Mélangez bien. Laissez mijoter 20 à 25 minutes jusqu'à quasi absorption du coulis de tomate.

Parsemez de basilic frais ciselé et servez chaud.

## ASTUCE

Si vous avez préparé ce plat à l'avance, faites réchauffer à la poêle en ajoutant un peu de coulis de tomate frais et laissez mijoter jusqu'à ce que ça commence à épaissir.