Poulet basquaise

écrit par Karim

C’est un plat que je fais au minimum 2 fois par mois, je trouve que l’association du poulet et du poivron sont parfaits. Toutefois, pour sublimer ce plat je commence tout d’abord par faire la sauce dans une cocotte, je cuis les poivrons dans une sauteuse, je fais griller mes morceaux de poulet dans une autre cocotte puis je mélange le tout et laisse cuire à feu doux pendant 1 heure. Si vous voulez obtenir un plat harmonieusement savoureux et odorant, il faut cuire chaque ingrédient séparément.

Le problème du poivron est que sa peau n’est pas très digeste et que si vous avez des convives à l’estomac fragile il faudra le peler. C’est une opération longue et fastidieuse sauf si comme moi vous possédez l’éplucheur Victorinox. Ce n’est pas la première fois que j’en parle, il va falloir vous le procurer très rapidement, il est essentiel en cuisine. Sinon, il vous reste une solution ultra simple, vous rendre chez Picard et acheter des poivrons surgelés. Quand on n’a pas le temps c’est très pratique. Par contre, le petit hic c’est qu’ils ne sont pas épluchés et je trouve que les morceaux sont trop petits.

Tout le monde vous dira que traditionnellement au Pays Basque le poulet basquaise ne se fait pas avec des poivrons mais avec du piment doux. Personnellement, je préfère les belles couleurs des poivrons et le goût qu’ils

procurent au plat.

Le poivron, il faut le choisir ferme, brillant et vérifier que son pédoncule soit bien vert. Ne prenez jamais de poivrons rabougris, non seulement ils sont très difficiles à éplucher mais en plus ils n'ont plus aucun goût. A chaque couleur de poivron, un goût différent. Plus il est foncé, plus il est fort. Du plus doux au plus amer, on commence par le blanc (très rare), le jaune, l'orange, le rouge et enfin le vert qui est en réalité un poivron cueillit avant maturation.

Je vous livre un petit secret et pas des moindre, ayez toujours beaucoup de pain lorsque vous préparez ce plat. Avec ma femme on adore, pas besoin de faire tourner le lave-vaisselle, on range illico presto !!

Il existe deux façons de procéder pour réaliser ce plat. Soit on achète uniquement des produits frais et on passe bien évidemment plus de temps en cuisine, soit on prend un raccourci et on utilise des produits « prêt à l'emploi ». Pour ma part, en dehors des saisons je prends également un raccourci et j'achète des produits surgelés.

Il faut compter environ **25 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson** pour réaliser ce plat. Vous pouvez préparer la sauce et faire griller les morceaux de poulet en parallèle. Vous gagnerez beaucoup de temps.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :
→ 1 fait-tout ou idéalement une cocotte en fonte (pour préparer la sauce)
→ 1 fait-tout en inox (pour faire griller les morceaux de poulet)
→ 1 pince à salade (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet **« Ustensiles »**)
→ 1 spatule en bois (pour la sauce)
→ 1 éplucheur Victorinox (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles »**)
→ 1 sauteuse (pour cuire les poivrons)
→ 1 couteau bien aiguisé (pour couper le poulet)
→ 1 cercle de présentation (pour servir le riz, vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles »**)
Ingrédients pour 6 personnes :
→ 1 poulet fermier (environ 2kg) ou 3 cuisses et 3 blancs de poulet
→ 2 poivrons rouges, 2 verts et 2 jaunes (ou 1 sachet de trio de poivrons surgelés

de chez Picard 600 gr)
→ 4 tomates fraiches ou 1 boîte de tomate concassée
→ 3 cuillères à soupe (CAS) de crème fraîche épaisse (Crème d'Isigny AOP pour moi)
→ 2 oignons moyen
→ 12 oignons grelots
→ 2 gousses d'ail
→ De l'huile d'olive et du beurre doux ou 1 cuillère à soupe de graisse de canard
→ Sel, poivre
→ 1 pincée de piment d'Espelette

Etapes de préparation :
Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

Vous avez deux possibilités pour préparer cette recette. Vous commencez par préparer la sauce et ensuite vous faites revenir vos morceaux de volaille et vous mélangez le tout. Sinon (c'est celle que je préfère), vous commencez par faire revenir les morceaux de volaille puis vous récupérez après filtrage une partie de la sauce (sucs de cuisson de la volaille) que vous utilisez pour faire revenir les poivrons et les oignons.
L'objectif est de récupérer uniquement le jus de cuisson en utilisant un chinois ou une passoire conique.

Pour ne pas complexifier les étapes, je vous montre la version la plus simple.

Commencer par préparer la sauce :
Eplucher **les poivrons**, couper-les en lamelles (ni trop grosses ni trop fines). Si vous n'en possédez pas, dépêchez-vous d'acheter l'éplucheur Victorinox, il est

parfait pour éplucher les tomates et les poivrons.
Verser **2 cuillères à soupe d'huile d'olive** dans la cocotte. A feu moyen, faites revenir les poivrons pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement.
Si vous utilisez le trio de poivrons surgelés, faites-les revenir sans huile dans un premier temps afin qu'ils dégorgent. Ajouter ensuite un peu d'huile d'olive et continuer la cuisson pendant 10 minutes à feu doux.

Ensuite, poser le couvercle sur la cocotte et laisser cuire encore 5 minutes à feu doux. Mélanger de temps en temps.

Ajouter **les oignons ciselés** (coupés en petits dés), **l'ail haché** dans la cocotte et laisser réduire sans couvrir pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps.

Ajouter **les oignons grelots épluchés** ainsi que **les tomates concassées** ou fraiches coupés en petites morceaux (brunoises).

Mélanger et laisser cuire pendant 1 minute.

Verser **les 3 cuillères de crème fraiche**. Mélanger, poser le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant tout le temps de préparation du poulet. Mélanger de temps en temps.
Ajouter **la pincée de piment d'Espelette** puis **le sel, le poivre** à votre convenance. Si vous trouvez que la sauce est légèrement amère à cause de l'acidité de la tomate, n'hésitez pas à ajouter **une cuillère à café de sucre semoule blanc** ou **une carotte râpée**.

Préparation de la volaille : (vous pouvez demander à votre boucher de le faire, vous gagnerez du temps)

-> La volaille est vidée et propre (s*i ce n'est pas le cas, changez de boucher !!*)
-> Poser la volaille sur le flanc et prendre la cuisse à pleine main, la tirer vers vous et inciser avec un couteau bien aiguisé.
-> Inciser la peau jusqu'au sot-l'y-laisse.
-> Dégager la cuisse en la soulevant délicatement pour laisser apparaître la boule de l'os du fémur.
-> Dégager le sot-l'y laisse et contourner le cartilage de l'os du fémur.
-> La première cuisse est terminée. Procéder de la même façon pour la deuxième cuisse.
-> Découper la peau en travers de la cage thoracique et jusqu'à la colonne vertébrale.
-> Plier la colonne qui se brisera sans difficulté. Utiliser le couteau pour vous aider à couper cette partie.
-> Placer le reste de la bête sur la planche.
-> Pour les flancs, je ne les sépare pas. Je préfère le faire après la cuisson, c'est plus simple et ils tiennent mieux pendant la cuisson.

Si vous avez un très gros poulet (comme sur la photo) vous pouvez décider de couper les cuisses et les flancs en 2 pour avoir 8 morceaux.

Dans une cocotte en inox, faire chauffer **2 cuillères à soupe d'huile d'olive** et **20 gr de beurre** ou **1 cuillère à soupe de graisse de canard.**
A feu vif, faire revenir tous les morceaux jusqu'à obtenir d'une coloration délicieuse. Répéter l'opération pour tout les morceaux. Ne pas hésiter à mettre un couvercle, baisser légèrement le feu et laisser les morceaux de poulet revenir tranquillement. Il faut compter environ 5 minutes par morceaux pour avoir une belle coloration. Ne pas mettre tous les morceaux en même temps, il faut que la viande soit en contact avec le gras pour colorer.
Attention aux projections lorsque vous soulevez le couvercle, éviter de laisser tomber l'eau de la condensation dans la cocotte.

Au fur et à mesure de la cuisson des morceaux de volaille, les transvaser dans la cocotte avec la sauce.

Laisser mijoter 20 minutes à couvert sur feu doux. Mélanger de temps en temps. Si vous ne comptez pas servir tout de suite, éteindre et laissez la cocotte avec le couvercle. Dans les deux cas, retirer le couvercle et laisser mijoter encore 10 minutes à feu doux. Si vous n'êtes pas pressés, laissez mijoter pendant 30 minutes. Ce sera encore meilleur.

En règle générale, je prépare du **riz blanc** avec ce plat. Vous pouvez choisir tout autre accompagnement qui vous fait plaisir. Par contre, utiliser les cercles de présentation pour servir le riz.

Informations utiles :

→ Essayez la cuisson au four à 150°C pendant 1 heure. Préparez tout d'abord la sauce, les morceaux de poulet puis transvasez le tout dans une cocotte en fonte qui va au four.

→ Vous pouvez préparer le plat le matin ou la veille c'est encore meilleur. Personnellement, je préfère les plats réchauffés. En règle générale, j'en fais toujours plus pour pouvoir en remanger 48 heures plus tard.

→ Si vous disposez d'une cocotte en fonte, n'hésitez pas un instant à l'utiliser. Tous les ustensiles de cuisine en fonte diffusent la chaleur de façon très homogène.

→ Préférez une cuisson à feu doux longtemps, et profitez-en pour faire autre chose pendant que la cocotte fait tout le boulot. Ne vous inquiétez pas, ça ne risque pas de brûler.

→ Ajoutez une carotte râpée pour diminuer l'acidité de la tomate. Si vous n'en avez pas, ajoutez une cuillère à café de sucre semoule blanc.

→ Si c'est la saison, utilisez de préférence des produits frais. Dans le cas contraire, des produits surgelés.

→ Si vous n'êtes pas à l'aise avec la découpe de la volaille, je vous conseille de prendre des morceaux individuels.

→ En accompagnement, vous pouvez faire du riz, des tagliatelles, des pommes de terre vapeur, une purée maison ou du Quinoa.
→ N'hésitez pas à ajouter un peu de crème liquide si vous n'avez plus assez de sauce.
→ Conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème. Il n'en sera que meilleur.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …