



POULET CRÉMEUX À L'ITALIENNE

Du poulet tendre, une sauce crémeuse pleine de saveurs et juste assez de caractère



1H25
PRÉPARATION



FACILE
À RÉALISER



4
PORTIONS
ENVIRON



Ingédients

- 1 boîte de 796 ml de tomates italiennes en dés
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 4 cuisses de poulet, sans la peau
- 2 c. à soupe d'origan séché
- 4 oignons jaunes, coupés en deux et émincés
- 8 gousses d'ail, hachées grossièrement
- ½ tasse de vin blanc
- 1 c. à soupe de sauce chili
- 2 c. à soupe d'herbes salées
- ½ c. à thé de poivre de Cayenne
- ½ tasse de crème à cuisson 35 %
- 2 c. à soupe de basilic frais, finement ciselé
- 15 g de persil plat frais, finement ciselé
- Sel et poivre du moulin



Préparation

- 1 Égoutter les tomates en conservant le jus. Réserver les tomates et leur jus séparément.
- 2 Dans une grande cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Assaisonner les cuisses de poulet de sel, de poivre et d'origan. Faire dorer environ 3 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
- 3 Dans la même cocotte, ajouter les oignons et l'ail. Faire revenir environ 3 minutes. Pas question de perdre toutes les bonnes saveurs laissées par le poulet!
- 4 Déglacer avec ½ tasse de vin blanc, en grattant bien le fond de la cocotte pour récupérer tous les sucs de cuisson. Laisser réduire environ 2 minutes.
Remettre les cuisses de poulet dans la cocotte, ajouter le jus des tomates, couvrir et laisser cuire environ 10 minutes.
- 5 Ajouter les tomates en dés, la sauce chili, les herbes salées et le poivre de Cayenne. Bien mélanger et retourner les morceaux de poulet pour les enrober de sauce.
Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant environ 30 minutes, en retournant les morceaux à mi-cuisson.



- 6 Ajouter la crème et le basilic frais. Poursuivre la cuisson à couvert pendant 5 minutes.
- 7 Retirer le couvercle et laisser mijoter encore quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que le poulet soit bien cuit, à une température interne de 74 °C (165 °F).
- 8 Ajouter le persil frais et mélanger délicatement.
- 9 Servir avec de bonnes pâtes au beurre et aux fines herbes. Et surtout, n'oublie pas un petit morceau de pain pour ramasser la sauce!

Petit conseil :

Goûte avant d'ajouter du sel, parce que les herbes salées font déjà une bonne partie de la job!

*Des histoire qui se savourent, des
parfums qui se racontent.*