

POULET A LA PROVENCALE pour 4 personnes

4 Cuisses de poulet ou blanc

4 Tomates fraîches ou une boîte de tomates pelées

1 Poivron rouge ½ vert ou jaune

1 courgette

Une quinzaine d'olives vertes dénoyautées selon votre goût

Un oignon et 4 gousses d'ail

Huile d'olive

1 verre de vin blanc

Sel poivre

Une branche de romarin

Une branche de thym

Une feuille de laurier

Faire rôtir chaque face du poulet dans une poêle avec de l'huile d'olive

Réserver

Dans la même poêle rajouter un peu d'huile, faire sauter les oignons et ensuite les poivrons ajouter les tomates la courgette et l'ail en petits morceaux.

Saler et poivrer.

Dans une cocotte allant au four avec un couvercle mettre le poulet et recouvrir avec la préparation de légumes, ajouter un verre de vin blanc et les olives ainsi que les herbes.

Faire mijoter au four à 200°(thermostat 7) pendant au moins 45 minutes

Ajouter de l'eau si besoin et rectifier l'assaisonnement.

Servir avec un riz basmati.

Cette recette peut également être faite avec des cuisses de canard ou de pintades

BON APPETIT