

Poulet à la provençale : la recette facile 100% Sud de la France

4 personnes



600 g de poulet (150 g par personne ou 1 cuisses/personne)
2-3 beaux poivrons
300 – 350 g de tomates concassées (en conserve ou maison)
100 g d'olives noires
2-3 oignons jaunes
2 gousses d'ail
un peu de fond de volaille (en poudre ou maison)
une branche de thym, une branche de romarin
une petite botte de persil plat
sel, poivre,
huile d'olive
en option : un demi-verre de vin blanc
une c.a.s de crème d'olive noire

Poulet à la provençale : une recette douce et pleine de saveurs qui allie le poulet mijoté avec les légumes du soleil et les olives noires. Découvrez tous les secrets pour le réussir à tous les coups.

Si vous prenez un poulet entier, commencez par bien préparer vos morceaux : séparez les hauts de cuisse des pilons, coupez vos blancs en morceaux assez épais... Vous pouvez bien entendu choisir les morceaux que vous préférez, mais il est conseillé quand même de mettre quelques morceaux à os : haut de cuisse, pilon. C'est ça qui va donner tout le goût à la sauce.

La cuisson du poulet

Dans une cocotte, commencez par faire dorer vos morceaux de poulet dans un peu d'huile d'olive chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Pas besoin de rajouter de la farine : ça ne sert à rien ! Enfin si, c'est un liant pour la sauce, mais ça l'alourdit aussi. Alors que si vous faites bien réduire votre sauce, vous n'avez pas besoin de farine ! Pour que votre poulet soit bien croustillant, faites le simplement revenir jusqu'à ce qu'il soit bien doré, environ une dizaine de minutes. Une fois qu'il est bien doré, sortez le de la cocotte et réservez.

La sauce du poulet à la provençale

Dans la même cocotte à feu moyen, ajoutez l'ail et l'oignon hachés. Faites colorer légèrement, puis ajoutez les poivrons. Laissez cuire 3-4 minutes et déglacez au vin blanc (si vous en avez). Ajoutez aussi le fond de volaille (un demi-verre environ).

Ajoutez la tomate concassée (en conserve ou faites maison avec des tomates mondées), ainsi que le thym et le romarin et les olives noires. Laissez mijoter une vingtaine de minutes de façon à ce que la sauce réduise et devienne bien onctueuse. Quand la sauce est à consistance convenable, assaisonnez et remettez les morceaux de poulet pour les réchauffer à feu doux une dizaine de minutes. Vous pouvez aussi ajouter à ce moment-là une cuillère à soupe de crème d'olive noire qui va parfumer encore la sauce.

Servez dans une assiette creuse avec du riz de camargue, des courgettes juste poêlées ou des pommes de terre rissolées ou cuites au four et saupoudrez généreusement de persil plat haché ou d'autres herbes fraîches (basilic, menthe, coriandre...).