



## Poulet à la Sauce au Four

Fırında Terbiyeli Tavuk



- 1 Kg. de viande de poulet désossée (filet)
- 3 morceaux de poivron vert
- 1 oignon moyen
- 2 tomates moyennes
- 3 gousses d'ail
- 1 tasse de café d'huile de tournesol
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café flocons de piment rouge
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café de curry

- # Coupez la viande de poulet puis mettez dans un bol creux.
- # Rajoutez de l'huile végétale, de l'oignon, des gousses d'ail finement haché, du poivron noir, du flocon de piment rouge, du thym, du curry et du sel.
- # Après avoir mélangé tous les ingrédients, rajoutez les piments coupé largement et mélangez.
- # Laissez reposer le mélange dans le réfrigérateur pendant au moins 2 heures. (Le gout sera plus meilleur si vous préparez la veille)
- # Quand le temps de cuisson arrive, sortez du réfrigérateur, rajoutez dessus, les tomates épluchée et coupé en petit morceau carré. Versez le mélange dans un plat de cuisson.
- # Réglez le four à 210 degrés, mettez le poulet au four et laissez cuire jusqu'à qu'elle devient rose. (30-35 minutes)
- # Éteignez le four après la cuisson. Laissez reposer le plat pendant 5 minutes sans ouvrir le four.
- # Servez chaud.

**N-B:** Les tomates sont mises avant la cuisson pour protéger la couleur et la forme.