



Poulet Aux Olives

Zeytinli Tavuk



½ kg. De poulet désossé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gros morceaux de carotte
1 poivron rouge
2 poivron vert
1 gros morceaux de courgettes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir
Pour la surface ;
3 morceaux de tomates mûres
2 gousses d'ail
1 pincée de basilic frais
Zeste d'un demi-citron
20 olives noires
20 olives vertes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel

Le plat se prépare en 3 étapes. Dans la première partie, coupez le poulet en forme de doigt. Faites tourner dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à moyenne température. Saupoudrez du sel et du poivre noir avant que le mélange soit cuit puis prenez de la poêle.

A la deuxième étape, mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez les gousses d'ails hachés finement.

Quand la couleur des ails changent, rajoutez des tomates coupez en petit morceaux.

Quand les tomates prennent la forme de pâte, rajoutez du basilic haché finement, du zeste de citron, des olives noires et vertes dénoyautés et coupés finement et du sel. Faites cuire 5 minutes puis retirez du de la poêle.

Pour la troisième partie, mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez avec 3 minutes d'intervalle, des carottes coupés finement, du poivron vert, du poivron rouge et des courgettes. Faites cuire à moitié en rajoutant un peu de sel.

Laissez le mélange de piment dans la poêle, rajoutez la viande de poulet dessus, puis étalez le mélange de tomates dessus. Faites cuire dans la poêle fermée à moyenne température pendant 20 minutes.

N-B; Cette recette est préparé avec la partie baguette du poulet.