

POULET MIJOTE à la TOMATE

Préparation : 20mn Cuisson : 55mn Facile Abordable

Pour 4 personnes

- 1 poulet coupé en morceaux ou 4 morceaux de poulet
- 3 gousses d'ail
- 250g de tomates cerises
- 50cl de pulpe de tomate avec morceaux
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- Sel Poivre

Technique

- 1- Faire revenir les morceaux de poulet dans une cocotte avec l'huile d'olive. Dès qu'ils sont dorés sur toutes les faces, les retirer de la cocotte et les remplacer par l'ail pelé et haché. Laisser revenir 30 secondes. Verser la pulpe de tomate et mélanger
- 2- Replacer les morceaux de poulet dans la cocotte, ajouter les tomates cerises, saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser mijoter 45mn sur feu doux.
- 3- Servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur

Vin Tavel

TATIN de FENOUIL au PARMESAN

Préparation : 20mn Cuisson : 45mn Facile Abordable

Pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 3 bulbes de fenouil
- 50g de beurre + 20g pour le moule
- 4 cuil à soupe de parmesan râpé
- 30g de sucre
- Sel Poivre

Technique

- 1-Tailler les trognons des bulbes de fenouil (réserver un peu de plumet pour la finition). Les couper en 2.
 - 2- Faire chauffer le beurre dans une poêle, y déposer les fenouils côté plat pour les faire dorer, les retourner pour faire dorer le côté bombé. Retirer les fenouils.
 - 3-Ajouter le sucre du sel et du poivre. Remettre les fenouils côté plat dans le fond de la poêle. Poursuivre la cuisson sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils caramélisent un peu. Laisser tiédir
 - 4-Préchauffer le four à 180° (th 6). Beurrer largement un moule à tarte. Y ranger les demi fenouils. Les parsemer de parmesan, recouvrir de pâte feuilletée . Rentrer le pourtour à l'intérieur du moule Cuire 25mn environ
- Démouler la tatin sur un plat. Décorer des plumets réservés et servir.