

Mijoté de poulet façon basquaise au chorizo

Pour 4 personnes :

4 cuisses de poulet
100 g de chorizo
2 oignons
2 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
2 gousses d'ail
1 bouquet garni
2 c. à c. de sucre
1 filet d'huile d'olive
1 boîte de tomates pelées
Sel, poivre

1. Epluchez et découpez le chorizo en rondelles, réservez.
2. Epluchez et émincez les oignons et l'ail. Emincez les poivrons en fines lanières.
3. Dans une cocotte chaude, déposez l'huile d'olive et faites revenir les morceaux de poulet de chaque face.
4. Débarrassez la viande de la cocotte et faire revenir les oignons et l'ail haché pendant quelques minutes. Ajoutez les poivrons émincés et faites cuire entre 10 et 15 minutes en remuant régulièrement.
5. Ajoutez les tomates pelées dans la cocotte avec le bouquet garni et le sucre. Bien mélanger.
6. Remettez les morceaux de poulet et les rondelles de chorizo. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 30 minutes. Dégustez bien chaud.

Filet de Cabillaud sauce au curry

Préparation : 15 min.

Cuisson : 10 min.

Pour 6 personnes :

1 kg de filets de cabillaud (ou dos de cabillaud ou autre poisson blanc) frais ou surgelés
3 gros oignons
2 cuillères à soupe de poudre de curry
2 cuillères à soupe de farine
2 yaourts brassés, natures
2 cuillères à soupe de coriandre ciselée ou du persil
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel

Pelez les oignons et émincez-les. Epongez les filets de poisson et coupez-les en larges lanières. Salez-les. Mélangez la farine et la moitié du curry et passez-y les lanières de poisson. Mélangez le reste du curry et les yaourts.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive et faites-y blondir les lanières de poisson sur les deux faces. Egouttez-les et ajoutez les oignons dans la sauteuse. Faites-les dorer puis nappez-les de yaourt au curry. Mélangez et, dès l'ébullition, remettez le poisson dans la sauteuse. Laissez mijoter 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe le poisson. Parsemez de coriandre ou de persil et servez.