

# Poulet Basquaise



TEMPS DE PREPARATION

15 min



TEMPS DE CUISSON

25 min



NOMBRE DE PARTS

4

## INGREDIENTS

- 4 filets de poulet fermier avec la peau
- 2 poivrons rouges et 2 poivrons jaunes
- 250 g de coulis de tomates
- 1 c.à.c. de paprika
- Ail et 1 oignon
- Persil et thym
- Huile d'olive

## INSTRUCTIONS

Pelez et épépinez les poivrons. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et dégermé quelques gousses d'ail puis émincez-les. Coupez le poulet en morceaux.

Dans un peu d'huile, faites revenir l'ail, l'oignon et les poivrons pendant 2-3 minutes. Ajoutez le poulet, la tomate, le paprika, le persil.

Cuire à feu doux pendant environ 25 minutes.

*Recette extraite du livre Les combinaisons alimentaires - Mieux digérer au naturel, disponible sur notre site internet : <https://www.drraphaelperrez.fr/boutique/>*