

LA RECETTE DU CHEF

POULET AUX OLIVES ET TATIN DE PÊCHE AU THYM

POUR 1 PERSONNE

Préparation 15 min.
Cuisson 90 min.

INGREDIENTS

1 morceau de poulet
(entre 80-120 gr)
1 petit oignon
1/2 cuillère à soupe
d'huile de colza
2 cl de vin blanc
_ de pot de poivrons
grillés
1 petite boîte de
tomates pelées
égouttées
50gr de riz basmati
25 gr d'olives vertes
dénoyautées
Sel, poivre

POUR 1 PERSONNE

Préparation 10 min.
Cuisson 25 min.

INGREDIENTS

1 pêche
1 noix de beurre
1 cuillère à soupe
de miel
1 petite branche de
thym
25gr de pâte feuilletée
prête à étaler

Pour gagner du temps on peut faire ce plat dans une cocotte minute. Laisser cuire 20 min une fois la marmite sous pression. Puis réduire la sauce à feu vif.

MARCHE A SUIVRE:

Faire revenir à feu vif le poulet et les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Déglacer avec du vin blanc. Ajouter les poivrons, les tomates pelées égouttées. Laisser mijoter pendant une heure à couvert. (ou 20 min dans l'autocuiseur).
Ne pas saler mais poivrer.

Dix minutes avant la fin de la cuisson. Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée.

Une fois le poulet cuit, ajouter les olives. Vérifier la consistance de la sauce et si nécessaire laisser la réduire un peu. Goûter et rectifier à votre convenance l'assaisonnement.

Servir le poulet accompagné du riz.



DESSERT:

Préchauffer le four sur 210°

Couper la pêche en deux et enlever le noyau. La faire revenir dans le beurre avec le miel et laisser l'eau (le jus) s'évaporer. Retirer les peaux et laisser caraméliser. Parsemer de thym frais. Dérouler la pâte et la recouvrir avec les morceaux de pêches. Mettre au four pendant 15 min. Démouler dès la sortie du four et servir tiède.

L'ASTUCE DU CHEF:

Vous pouvez faire le dessert en même temps que la plat principale puisque vous servirez la tarte tiède.

