



Préparation

1. Faire mariner la viande de poulet dans l'huile d'olive avec le poivre, le paprika, l'ail et le curry.
2. Laver les légumes et les couper en gros dés.
3. Préchauffer le four à 220 °C.
4. Pour la sauce, mélanger l'Ajvar, les tomates et le bouillon dans un verre doseur et assaisonner (bien relever, on peut même avoir la main lourde).
5. Verser la fregola dans une cocotte en terre cuite (Römertopf).
6. Ajouter les légumes coupés et arroser d'huile d'olive.
7. Verser la sauce préparée par-dessus et recouvrir de viande de poulet.
8. Cuire au four environ 1 h 30 à 2 heures dans la cocotte fermée.
9. Servir le plat dans la cocotte et le déguster entre ami·e·s.

Conseils

- À la place de la viande de poulet (cuisses), vous pouvez également utiliser des cuisses de poulet entières. Dans ce cas, prolonger le temps de cuisson de 30 minutes (10 minutes en mode grill à la fin de la cuisson pour rendre la peau croustillante).
- Les légumes peuvent être remplacés ou complétés à votre guise.
- Si vous aimez les saveurs épicées, vous pouvez ajouter des piments frais ou séchés.

Cocotte de cuisses de poulet aux légumes méditerranéens et à la fregola sarda

Ingédients

- 600 g de viande de poulet (cuisses)
- épices: sel, poivre, curry, herbes italiennes, ail
- 1 aubergine
- 2 petites courgettes
- 1 poivron
- 1 boîte de tomates concassées (env. 400 g)
- 1 pot d'Ajvar/purée de paprika (env. 450 g), doux ou piquant selon les goûts
- 400 g de fregola sarda (semoule de blé dur)
- huile d'olive
- ½ tasse de bouillon de poule (1 cube dissous dans l'eau)

Servir avec

- un Rosé «Chemin en Provence»
- un rosé sans alcool