

Poulet Cajun

Pour 4 personnes
Préparation: 10mn
Cuisson: 50mn à 1h



INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 480g escalope de poulet
- 3cc d'épices Cajun
- 1CS d'huile d'olive
- 600g de pomme de terre grenailles
- 250g de tomates cocktail en grappe
- 1CS de fond de veau
- Sel, poivre



PRÉPARATION:

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Éplucher et émincer l'oignon et 1 gousse d'ail.
3. Les verser dans un plat allant au four.
4. Couper les escalopes de poulet en aiguillettes et les déposer dans le plat.
5. Saupoudrer d'épices Cajun, arroser de l'huile d'olive et bien mélanger pour imbiber le poulet de ces saveurs.
6. Faire bouillir de l'eau.
7. Laver les pommes de terre (sans les éplucher) et les tomates. Les rajouter dans le plat autour du poulet.
8. Ajouter les 4 autres gousses d'ail entières sans les éplucher.
9. Diluer la CS de fond de veau dans l'eau bouillante puis la verser dans le plat.
10. Enfourner pour 40mn à 1h, en retournant le poulet de temps en temps, et en arrosant du jus.
11. Saler, poivrer puis servir immédiatement.

Un repas complet qui plaira à tout le monde!!!