



## *Poulet à la méditerranéenne et polenta au pesto*

### TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 4 pers.

Préparation | 20 min

Cuisson | 1h

### INGRÉDIENTS

- 4 morceaux de poulet
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail hachées
- 8 morceaux de poivrons confits
- 2 tomates
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl d'eau
- 1 cuil à soupe d'origan
- 1 cuil à thé de paprika fumé
- 1 cuil à thé de thym
- 1 bloc de feta
- 250 g de polenta
- Olives
- Artichauts
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Dans un plat, mélangez versez un gros filet d'huile d'olive, roulez les morceaux de poulet, ajoutez les épices.

Bien enrobés les morceaux d'épices.

Emincer l'échalote, l'ail.

Détaillez les morceaux de poivrons et de tomates.

Dans une cocotte bien chaude, faire revenir votre poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Ajoutez l'ail, l'échalote, le poivron, les tomates, les olives et les artichauts, laissez revenir 5 min.

Incorporez le vin et l'eau.

Salez, poivrer.

Laissez mijoter à feu doux 1h.

10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les morceaux de feta.

Cuire votre polenta comme indiqué sur le paquet. A la fin de la cuisson, ajoutez le pesto en fonction de vos goûts.

Servez tout de suite, car la polenta durcie très vite.