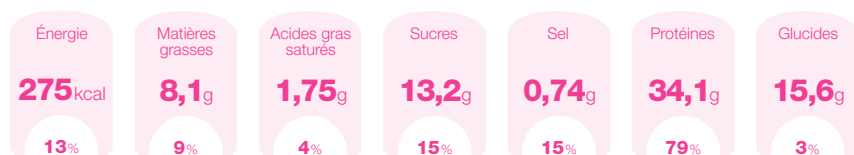




## Aiguillettes de poulet marinées et ratatouille

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**40 min**

Cuisson  
**35 min**

### Ingrédients

Pour 6 personnes

- 750 g d'aiguillettes de poulet
- 600 g d'aubergines coupées en gros cubes
- 600 g de courgettes coupées en gros cubes
- 300 g de poivrons rouges coupés en gros cubes
- 100 g d'oignon coupé en gros cubes
- 2 boîtes de tomates pelées
- 30 g de concentré de tomate
- 2 gousses d'ail
- 6 cs de jus de citron
- 4 cs d'herbes de Provençes
- 1 cs de curry
- 1 cs de paprika
- 3 cs d'huile d'olive
- 3 cs de sauce Worcestershire
- ½ cube de bouillon de légumes dégraissé dilué dans 250 ml d'eau bouillante
- ½ botte de basilic
- Poivre, sel

### Préparation

1. Dans une grande casserole, verser un peu de bouillon et faire revenir l'oignon quelques minutes. Rajouter les légumes, les tomates pelées, le concentré de tomates, l'ail pressé, 2 cs d'herbes de Provence, le curry, le paprika, du poivre et du sel. Bien mélanger. Ajouter le reste du bouillon, couvrir et laisser mijoter à feu moyen idéalement pendant 1 heure. En fin de cuisson, rajouter 2 cc de sucre. Rectifier l'assaisonnement.
2. Dans un grand bol, préparer la marinade en mélangeant le jus de citron avec l'huile d'olive, la sauce Worcestershire, 2 cs d'herbes de Provence, du poivre et une gousse d'ail préalablement écrasée avec la lame d'un couteau. Ajouter les aiguillettes de poulet et bien malaxer avec les mains pour les enrober de marinade. Laisser au frigo pendant 30 minutes.
3. Oter la gousse d'ail et saisir les aiguillettes de poulet, préalablement égouttées, dans une grande poêle à feu très vif pendant quelques minutes de chaque côté. Saler légèrement avec du gros sel. Poursuivre la cuisson encore 5 minutes à feu doux.
4. Dresser les assiettes en nappant les aiguillettes de jus de cuisson, accompagnée d'une belle portion de ratatouille. Garnir avec le basilic haché grossièrement.