

L'AUBERGE DU PORT – BANDOL

LE CHAPON A LA PROVENÇALE

Nombre de personnes : 4
Difficulté : facilement réalisable
Coût : 55 à 60 euro
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 1 chapon de 1kg500
- 20cl d'huile d'olive
- 50g de beurre
- 3 bulbes de fenouil
- 4 tomates mûres
- 4 pommes de terre
- 2 oignons blancs
- 1 bouquet garni
- 1 tête d'ail
- 1,5l de soupe de poissons

Réalisation :

Ecailler, vider le chapon, émincer finement fenouil et oignons, couper en tranches pommes de terre et tomates. Réserver.

Farcir le chapon avec le bouquet. Dans une marmite, faire chauffer l'huile d'olive puis marquer le chapon des 2 faces. Ajouter le beurre, le fenouil, les oignons; faire revenir le tout et ajouter le bouquet garni.

Enfin, ajouter les pommes de terre, les tomates et mouiller à hauteur avec la soupe de poissons; couvrir; cuire à feu doux 40 à 45 minutes.