



Poêlée de poulet et légumes d'été

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

DURÉE TOTALE : 40 MN

PRÉPARATION :

ETAPE 1

ÉMINCEZ L'AIL, METTRE A CHAUFFER AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE. AJOUTER LE POULET COUPÉ EN MORCEAUX AVEC LES ÉPICES. FAITES REVENIR 10 MINUTES À FEU MOYEN ET RÉSERVEZ LE POULET DANS UN SALADIER.

ETAPE 2

LAVEZ LES LÉGUMES. COUPEZ LES TOMATES EN QUARTIERS. COUPEZ LES COURGETTES EN DEMI-RONDELLES DE 0,5 CM ENVIRON ET COUPEZ LES POIVRONS EN GROS CUBES.

ETAPE 3

DANS LA MÊME POÊLE (SANS LA LAVER) FAITES REVENIR LES POIVRONS ET COURGETTES 8MN À FEU FORT AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE, EN REMUANT. AJOUTEZ LES TOMATES ET POURSUIVRE LA CUISSON 5MN.

INGRÉDIENTS :

(POUR 4 PERS)

- 4 ESCALOPES POULET
- 2 CÂS DE MOUTARDE
- 2 CÂS DE CRÈME FRAICHE
- 400 G DE TOMATES
- 400 G DE COURGETTES
- 2 POIVRONS ROUGES
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 CÂS DE PAPRIKA, DE CURRY ET DE CUMIN
- SEL ET POIVRE
- HUILE D'OLIVE

ETAPE 4

AJOUTEZ LE POULET ÉMINCÉ, LA MOUTARDE ET LA CRÈME DANS LA POÊLE ET FAITES REVENIR 5 MINUTES SUPPLÉMENTAIRES. C'EST PRÊT !

Recette
proposée par

