

Recette : Poulet mijoté aux poivrons et tomates

Informations pratiques

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Nombre de portions : 4 personnes
- Difficulté : Facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet coupés en dés
- 2 poivrons (1 rouge et 1 vert) émincés
- 400g de tomates concassées (en conserve ou fraîches)
- 1 oignon jaune haché
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin
- Optionnel : quelques olives noires ou basilic frais

Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou une sauteuse.
- Faites dorer les dés de poulet sur toutes les faces, puis retirez-les et réservez.
- Dans la même poêle, faites revenir l'oignon et les poivrons pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez l'ail et les tomates concassées, puis saupoudrez d'herbes de Provence.
- Remettez le poulet dans la poêle, salez et poivrez selon votre goût.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes.
- Servez chaud, accompagné de riz basmati, de pâtes ou de semoule.

Conseils du chef

- Pour une sauce plus onctueuse, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de concentré de tomates.

- Si vous aimez le piquant, ajoutez une pincée de piment d'Espelette ou de flocons de piment rouge.
- Ce plat se réchauffe très bien le lendemain, les saveurs seront encore plus développées.