

Recette : Poulet 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), épépinés et émincés
- 4 tomates mûres coupées en dés (ou 400g de tomates concassées)
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen.
- Faites dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces pendant 5 minutes, puis retirez-les et réservez.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'oignon et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 7 minutes).
- Ajoutez l'ail haché et les tomates, puis remettez le poulet dans la poêle.
- Saupoudrez d'herbes de Provence, salez et poivrez.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et la sauce onctueuse.
- Servez chaud, accompagné de riz basmati ou de pâtes fraîches.

Conseils du chef

- Pour une touche relevée, ajoutez une pincée de piment d'Espelette en fin de cuisson.

- Vous pouvez déglacer la poêle avec un trait de vin blanc avant d'ajouter les tomates pour plus de profondeur.
- Ajoutez quelques olives noires dénoyautées en fin de cuisson pour une variante méditerranéenne.