

Recette : Poulet mijoté aux poivrons et tomates

Informations pratiques

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

Ingrédients

- 4 filets de poulet coupés en dés
- 2 poivrons (1 rouge et 1 vert), épépinés et coupés en lanières
- 400g de tomates concassées (en conserve ou fraîches)
- 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 selon votre goût

Matériel nécessaire

- 1 grande poêle ou sauteuse
- 1 couteau de cuisine
- 1 planche à découper
- 1 spatule en bois

Étapes de préparation

- 1. Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces à feu moyen.
- 2. Ajoutez l'oignon émincé et les lanières de poivrons. Faites revenir le tout pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres.
- 3. Incorporez l'ail haché et les tomates concassées. Mélangez bien.
- 4. Saupoudrez d'herbes de Provence, salez et poivrez selon votre convenance.
- 5. Couvrez la sauteuse et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Le poulet doit être bien cuit et la sauce onctueuse.

- 6. Servez chaud, idéalement accompagné de riz basmati, de pâtes fraîches ou de semoule.

Conseils de chef

- Pour une touche méditerranéenne, ajoutez une poignée d'olives noires dénoyautées en fin de cuisson.
- Si vous préférez une sauce plus liée, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de concentré de tomates.
- Pour une version plus relevée, ajoutez une pincée de piment d'Espelette ou de flocons de piment rouge.