



Aiguillettes de poulet aux poivrons et aux tomates

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 4 PersoPoints

- 500 gr d'escalope de poulet
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs de farine
- 1/2 cc de paprika doux
- 3 poivrons
- 120 gr d'eau
- 500 gr de purée de tomates
- persil
- sel, poivre

Couper le poulet en aiguillettes, et les mettre dans un grand saladier. Dans un bol, mélanger la farine, le sel, le poivre et le paprika. Verser le tout dans le saladier contenant le poulet et bien mélanger afin d'enrober les aiguillettes.

Laver les poivrons, retirer les pépins et les couper en lanières. Réserver.

Mettre l'huile d'olive dans une poêle et faire chauffer, une fois l'huile chaude faire revenir les aiguillettes de poulet des deux côtés. Une fois les aiguillettes de poulet cuites, les sortir de la poêle et réserver sur une assiette.

Mettre le poivron et l'eau dans la même poêle, sans l'avoir rincée. Cuire pendant 2-3 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter ensuite la purée de tomates, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes, sur feu moyen en mélangeant de temps en temps.

Ajouter alors les aiguillettes de poulet, mélanger et laisser mijoter à nouveau pendant encore 5 minutes, toujours à couvert.

Saupoudrer de persil et servir de suite.