

Chili con carne au poulet



Pour 4 personnes / 0 point par personne

La recette

- Eplucher et émincer l'oignon. Laver et couper le poivron en fines lanières. Couper le poulet en aiguillettes.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'oignon et le poivron tout en remuant. Ajouter ensuite le poulet et faire revenir pendant 10 minutes sans cesser de remuer.
- Ajouter ensuite le coulis de tomates et les haricots rouges. Rajouter les épices, saler, poivrer, mélanger puis laisser mijoter pendant 15 minutes.
- Servir immédiatement.

Ingrédients:

- 500 gr de blancs de poulet
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 poivron rouge
- 1/2 oignon
- 500 ml de coulis de tomates nature
- 1 grosse boîte d'haricots rouges de 800 gr soit 500 gr égouttés
- épices à chili
- sel, poivre