



Poulet aux poivrons marinés



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

frites de rutabaga et salade de chou aux pommes

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poitrines de poulet
- 1/4 chou vert, haché grossièrement
- 2 poivrons, en fines rondelles
- 75 ml de vinaigre de vin blanc
- 1 ou 2 rutabaga
- 45 ml de crème
- 1 pincée d'épices pour poulet
- 2 pommes
- 15 ml de sucre

INSTRUCTIONS

Couper les pommes en allumettes, puis arroser avec un filet de vinaigre afin d'éviter qu'ils ne brunissent.

Dans une grande poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyenvif, assaisonner le poulet avec le mélange d'épices, du sel et du poivre et cuire 8 minutes par côté dans la poêle, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Transférer dans une assiette en laissant les jus de cuisson dans la poêle. Réserver.

Peler les rutabagas et les couper en bâtonnet. Arroser d'un peu d'huile d'olive, saler et poivrer au goût. Mettre au four à 350 degrés pour 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Pendant la cuisson des rutabagas, hacher finement le chou, vider les poivrons et trancher en fines rondelles.

Dans la poêle de jus de cuisson réservée, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen, y ajouter les poivrons et cuire 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, saler et poivrer puis ajouter 15 ml de vinaigre et cuire 2 minutes, jusqu'à volume réduit. Transférer les poivrons dans une assiette.

Dans un bol, mélanger la crème, le sucre, le reste du vinaigre blanc. 6 c à soupe d'huile. Saler et poivrer. Incorporer le chou et les pommes. Bien mélanger

Monter les assiettes en répartissant les frites de rutabaga, la salade de chou et déposer le poulet puis garnir de poivrons

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



bon appétit