



Les plats principaux

Ragoût de poulet et poivrons

Pour 4 personnes.

Ingrédients

- 1 oignon (ciselé)
- 2 poivrons (en lamelles)
- 2 gousses d'ail (pressées)
- 600 grammes poulet
- 2 cuillères à soupe poudre de paprika
- 1 cuillère à soupe de farine
- 250 millilitres de bouillon de poulet
- 70 grammes de purée de tomate
- 100 millilitres de crème
- beurre
- poivre
- sel

Méthode de préparation

Salez et poivrez les filets de poulet et rôtissez-les bien sur toutes les faces dans du beurre. Retirez-les de la casserole et ajoutez une noix de beurre supplémentaire et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez le paprika en poudre et la farine puis mélangez bien.

En mélangeant ajoutez le bouillon de poulet. Déposez les filets de poulet dans la sauce et portez doucement à ébullition. Allongez la purée de tomates avec un peu d'eau. Incorporez-la au ragoût en même temps que les lamelles de poivron et laissez mijoter 30 minutes à feu doux. Incorporez la crème juste avant de servir.

Conseil: Ajoutez des dés de pommes de terre pour un plat complet.

