



Les plats principaux

Frittata de poulet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

300 grammes poulet
2 pommes de terre (moyennes)
1 poivron rouge
8 tomates cerise
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 œufs
2 cuillères à soupe de lait
1 cuillère à soupe de ciboulette (hachée fin)
1/4 concombre
poudre de paprika
poivre
sel

Méthode de préparation

Salez et poivrez les filets de poulet et cuisez-les dans 1 cs d'huile d'olive. Laissez refroidir et coupez en dés. Entretemps cuisez les pommes de terre non épluchées 15 minutes dans de l'eau salée. Egouttez, laissez refroidir, épluchez et coupez en tranches. Coupez le poivron en petits dés et coupez en deux les tomates cerise.

Réchauffez le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen. Cuisez-y les pommes de terre et les dés de poivron pendant 3-4 minutes. Epicez avec poivre, sel et paprika et enfin ajoutez les dés de poulet et les tomates. Battez les oeufs avec le lait, mélangez-y la ciboulette, salez et poivrez.

Versez ce mélange dans la poêle sur les légumes et le poulet et laissez prendre en 10 minutes à feu moyen. Servez avec des rondelles de concombre.

