

Poêlée de poulet au curcuma et 3 poivrons

Plat

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600 g de blancs de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 oignons moyens
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation de la recette :

Lavez les poivrons. Coupez-les en deux, retirez les pépins et les peaux blanches, puis détaillez-les en lanières.

Coupez le poulet en lamelles. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Pelez l'ail et hachez-le.

Dans un wok ou une sauteuse antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et les poivrons et laissez cuire 5 minutes à feu moyen, en remuant. Si les légumes attachent, ajoutez un fond d'eau.

Ajoutez le poulet et le curcuma. Salez, poivrez, et laissez cuire 8 minutes en remuant, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré.

Servez aussitôt.