

Poulet Façon Mexicaine

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	2
- OIGNON(S) ROUGE(S)	1
- POIVRON(S) JAUNE(S)	½ c à café
- CAROTTE(S)	2-3
- MAÏS (GRAINS)	3-4 c à soupe
- PIMENT DE CAYENNE	2 pincées
- BOUILLON DE VOLAILLE	15 cl
- COULIS DE TOMATES	10 cl
- MAÏZENA	un peu
- OLIVE(S) NOIRE(S)	10-12 de Nyons
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez les blancs de poulet en gros morceaux (grosseur carbonades).
- Emincez l'oignon rouge et le poivron.
- Pelez et coupez les carottes en rondelles.
- Faites griller les morceaux de volaille dans de l'huile chaude. Salez et poivrez. Réservez.
- Dans la même poêle, faites revenir les oignons avec les poivrons. Ajoutez ensuite les rondelles de carotte. Salez et poivrez.
- Epicez de piment puis arrosez avec le bouillon de volaille et le coulis de tomates. Baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter doucement pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
- Dans un fond d'eau, diluez la maïzéna et ajoutez-la à la sauce en fouettant.
- Intégrez alors les grains de maïs et les olivez. Remplacez également les morceaux de poulet.
- Laissez encore mijoter quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

