PL-1982

Gazpacho Manchego aux Légumes et Poulet Grillé Épicés

Nombre de personnes: 6

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Filets de Poulet	*500g en aiguillettes*
- Ailes de Poulet	*8*
- Paprika	*2 c à café*
- Curry	*2 c à café*
- Piment de Cayenne	*2 pincées*
- Huile d'Olive	
- Poivrons Jaunes	*1*
- Carottes	*2-3*
- Courgettes	*2*
- Oignons	*2*
- Tomates	*2*
- Gousses d'Ail	*2*
- Bouillon de Volaille	*800 ml (1 cube)*
- Gazpacho Manchego (Galettes de Pain)	*360g (2 sachets)*
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Dans un plat creux, huilez les ailes de poulet et les aiguillettes. Assaisonnez de sel, poivre, curry, piment de Cayenne et paprika.
- Emincez les oignons et le poivron.
- Coupez les tomates en dés.
- Détaillez les courgettes en dés également.
- Coupez les carottes en rondelles et faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 5 minutes au micro-onde.
- Faites revenir les morceaux de poulet dans de l'huile chaude.
- Intégrez les oignons et le poivron émincés. Ajoutez ensuite les courgettes. Rectifiez l'assaisonnement.
- En fin de cuisson des viandes, ajoutez les carottes. Remuez quelques instants.
- Ajoutez alors les dés de tomates puis le bouillon de volaille. Portez à ébullition.
- Lorsque le jus est bien chaud, ajoutez les galettes de pain et poursuivez la cuisson en remuant doucement pendant 3-4 minutes maximum (il doit rester un peu de jus).
- Servez sans attendre.

«No»