

POÊLÉE PROVENÇALE AUX OISEAUX SANS TÊTE

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- OISEAU(X) SANS TETE	4
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1/2
- TOMATES CONCASSÉES	1 petite boîte
- OIGNON(S)	1
- GRAINS DE BLÉ PRÉCUITS	1 tasse
- EAU	1 tasse
- BOUILLON DE POULE	1 cube
- HERBES DE PROVENCE	1 c à soupe
- CAROTTE(S)	2
- SEL	
- POIVRE	
- HUILE D'OLIVE	

Recette:

- Dans une poêle avec couvercle, faites rissoler les oiseaux sans tête dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les oignons émincés, le poivron en petits dés et les carottes détaillées en cube.
- Saupoudrez d'herbes de Provence. Laissez cuire 2 – 3 minutes.
- Ajoutez ensuite les grains de blé, la tasse d'eau, le cube de bouillon de poule et les tomates concassées.
- Couvrez et laissez mijoter 30 minutes.