

Poulet à l'Espagnol

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	4-6
- OIGNON(S)	1
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1/2
- AIL EN POUDRE	1/4 c à café
- TOMATES CONCASSÉES	1 boîte
- VIN BLANC SEC	25 cl
- CHORIZO	100g
- OLIVE(S) NOIRE(S)	50g
- PIMENT DE CAYENNE	un peu
- LAURIER	2 feuilles
- THYM	
- HERBES DE PROVENCE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Emincez l'oignon.
- Nettoyez et coupez le poivron en fines lamelles.
- Coupez le chorizo en rondelles.
- Faites revenir les blancs de poulet dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Ajoutez l'oignon émincé, le chorizo et les lamelles de poivrons. Laissez les légumes s'attendrir.
- Arrosez alors avec le mélange tomates concassées et vin blanc puis ajoutez l'ail, le thym, le laurier, le piment, sel et poivre. Laissez mijoter doucement pendant 30 minutes.
- Incorporez finalement les olives et laissez encore mijoter 10 minutes avant de servir.