

Poulet à l'espagnole

Préparation et cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 hauts de cuisses de poulet désossés et débarrassés de leur peau
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 boîte de tomates concassées de 400 g
15 cl de vin blanc sec
1 c à s de paprika
75 g de chorizo
25 d'olives noires dénoyautées
2 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin
1 bouquet de persil plat

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile et y mettre à dorer les hauts de cuisses désossés et coupés en 2. Éplucher et émincer l'oignon. Hacher l'ail pelé. Les ajouter au poulet. Laver les poivrons, les couper en 2 dans la longueur, retirer les graines et les parties blanches et les découper en lanières et les mettre dans la sauteuse. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés. Ajouter les tomates, le vin et le paprika et porter à ébullition. Couper le chorizo en tranches et l'ajouter dans la sauteuse. Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Couper les olives en 2 et les mettre dans la sauteuse. Assaisonner. Ciseler du persil et en parsemer le plat. Servir bien chaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>