

Fricassée de poulet aux poivrons



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet
- 4 poivrons verts
- 100g de lardons naturels
- 1 oignon
- 25cl de vin blanc
- 2 càs de crème
- 250g de semoule de couscous
- 50g de beurre
- sel et poivre

Préparation :

Faire revenir les lardons dans une cocotte en fonte ou une sauteuse. Ajouter l'oignon finement émincé, puis laisser colorer à feu assez vif.

Laver et épépiner les poivrons. Les couper en petits dés et les ajouter dans la cocotte. Mélanger, ajouter le vin blanc et laisser mijoter au moins 40 mn.

Ajouter les blancs de poulet coupés en dés sans les faire revenir auparavant, ainsi la viande sera plus moelleuse. Saler, poivrer et incorporer la crème. Laisser cuire encore 10mn.

Pendant ce temps, faire gonfler la semoule de couscous comme indiqué sur le paquet. Saler, poivrer et ajouter le beurre. Bien mélanger, puis dresser les assiettes.

Déguster bien chaud.

Variantes :

- remplacer les escalopes de poulet par des escalopes de dinde.
- mélanger les couleurs des poivrons pour un résultat plus "coloré"
- remplacer la semoule par du riz ou du boulgour