

# FILET DE POULET - CHAMPIGNONS - POIVRON ROUGE

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

600g de filet de poulet

600g de pommes de terre

2 poivrons rouges

500 g de champignons

200 ml de crème légère (max. 5-8% de graisse)

20 tomates cerises

Demi concombre

Petit sac de roquette

Jus d'un demi citron

Poivre et sel

Cumin, coriandre, poudre de poivron

2 cuillères à soupe d'huile

## PRÉPARATION

Nettoyez les champignons et coupez-les en fines tranches. Couper les filets de poulet en lanières. Couper les poivrons en deux, retirer la tige, les graines et les graines. Blanchir les poivrons dans l'eau pendant 5 minutes. Égouttez-les et coupez-les en cubes. Laisser l'huile fondre et faire sauter la viande de poulet et les champignons pendant 10 minutes et assaisonner de poudre de poivron. Incorporer la crème et le poivron en dés dans ce mélange. Laissez bouillir la sauce pendant 5 minutes en remuant. Retirez la casserole du feu et assaisonnez le plat avec du poivre, du sel, du cumin et du jus de citron et saupoudrez d'un peu de coriandre. Servir avec une pomme de terre bouillie et une salade fraîche (roquette, tomates cerises coupées en deux et des morceaux de concombre).

## VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

464 Kcal

# **BON APPÉTIT !**