



Fajitas de Poulet

Recette Bruno Passion cuisine du 19/11/2012

Cette semaine au programme une recette familiale et qui saura ravir les gourmands. Fidèle à l'orientation prise cette année, l'idée ici est de réaliser ce plat à partir des ingrédients bruts (sauf la Fajitas) et de se dispenser des produits finis que l'on trouve généralement : la sauce servant au poulet et le guacamole dont la qualité est très souvent médiocre.

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 1 paquet de 8 fajitas
- > 4 filets de poulet
- > 2 poivrons rouges
- > 2 poivrons verts
- > 2 oignons jaunes moyens
- > 1 verre à moutarde de vin rouge
- > 1 bouillon cube de bœuf
- > guacamole (recette sur le site)

Préparation du poulet :

Eplucher et émincer les oignons jaunes et les poivrons. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils aient une belle coloration blonde, assaisonner. Ajouter les poivrons, assaisonner. Laisser cuire à couvert et à feu doux pendant 15mn. Ajouter ensuite le vin rouge et le cube préalablement dissous dans 15cl d'eau chaude. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 45mn afin que les légumes soient parfaitement fondants. Pendant ce temps, émincer les filets de poulet.

Débarrasser la sauteuse de ses légumes, y rajouter un peu d'huile d'olive (sans l'avoir nettoyée) et faire dorer à feu vif le poulet émincé. Lorsque le poulet est bien doré, rajouter les légumes et finir la cuisson jusqu'à complète évaporation du jus.

