



LA RECETTE DU MOIS

Poulet au curcuma et trois poivrons

Pour 4 pers

400 g de blancs de poulet
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 poivron vert
2 oignons
1 gousse d'ail
1 cc de curcuma
3 CS d'huile d'olive
Sel et poivre



Lavez les poivrons et coupez-les en deux.

Enlevez les pépins et les peaux blanches. Détaillez-les en lanières.

Coupez les blancs de poulet en émincés. Pelez l'oignon et émincez-le finement.

Pelez l'ail et hachez-le.

Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et les poivrons et laissez les cuire 5 min à feu moyen en remuant.

Ajoutez le poulet et le curcuma. Salez, poivrez et laissez cuire une dizaine de minutes en remuant jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré.

Servez aussitôt avec du riz.

Bon appétit!