



Ragoût de poulet piquant à l'espagnole



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

2 oignons (émincés)
huile d'olive
4 filets de poulet (en morceaux)
sel et poivre
2 gousses d'ail (émincées)
1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
4 cuillères à soupe d'oregano
1 boîte de tomates pelées
1 boîte de haricots rouges (ou noirs)
1 boîte maïs
1 petit bocal de piments jalapeños
1 bouquet de coriandre
1 oignon rouge (en demi-rondelles)

Méthode de préparation

- 1.** Faites blondir les oignons à l'huile d'olive. Ajoutez les filets de poulet, salez et poivrez. Poêlez-les brièvement, mais à feu vif, pour légèrement dorer le poulet. Retirez le poulet de la poêle et réservez-le.
- 2.** Ajoutez l'ail, le sel, le poivre, le piment de Cayenne, le cumin en poudre et l'origan dans la poêle. Mélangez bien et ajoutez les tomates pelées. Portez à ébullition et laissez réduire un peu.
- 3.** Ajoutez les haricots égouttés, le maïs et les morceaux de poulet poêlés. Laissez mijoter à découvert pendant 10 minutes.
- 4.** Garnissez de piments jalapeños, de coriandre et d'oignon rouge.