Filets de poulet à la crème de poivron grillé.

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 blancs de poulet
20cl de crème entière
400g de petits pois surgelé
2 échalotes
1 gousse d'ail
1 noisette de beurre
10 cl de bouillon de légumes
3c à soupe d'huile d'olive
1c à café de sucre
1c à café rase de curry
2 pincées de cumin
Sel, poivre
3poivrons rouges

Préparation

1) Épluchez les échalotes puis hachez-les. Epépinez les poivrons et taillez la chair en lanières.

2) Egouttez Chauffez une cuillère à soupe d'huile dans une casserole et faites griller les échalotes et les lanières de poivron jusqu'à qu'elles noircissent légèrement. Versez le bouillon, le cumin, l'ail, et le sucre. Salez, poivrez. Faites frémir 5minutes et ajoutez la crème. Laissez cuire jusqu'aux premiers bouillons puis mixez et filtrez.

3) Coupez les blancs de volaille en cubes chauffez le reste d'huile et de beurre dans une cocotte,et saisissez les morceaux de poulet de tous les côtés jusqu'à qu'ils soient bien colorés(environ 10mn).Salez et poivrez.

4) Plongez les petits pois dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la cocotte. Ajoutez la sauce et le curry, laissez mijoter à feu doux(environ 15mn).

1 recette pour deux