



Estelle de Saint Germain

Poulet fajita

Ingrédients :

4 blancs de poulet, 2 poivrons rouges, 2 poivrons verts,
1 gros oignon, coriandre ciselée, ail, persil ciselé, 1 c-à-s de
chili en poudre 1 citron vert, huile d'olive, sel et poivre

Recette :

Laver les poivrons, les couper en deux, retirer les graines et
les peaux blanches.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans un petit filet
d'huile d'olive pendant 5 minutes en remuant souvent.

Ajouter les poivrons et l'ail et laisser fondre
5 minutes en remuant souvent.

Ajouter le poulet, le chili, saler et poivrer légèrement,
ajouter le filet de citron vert, mélanger et laisser dorer
5 min puis baisser le feu et laisser cuire 5 à 10 minutes.

Ajouter les herbes fraîche avant de servir