



Filets de poulet marinés

Ici on adore les filets de poulets, alors je varie régulièrement les épices et les accompagnements... Retrouvez toutes mes recettes sur le blog Les Recettes de Zaza et de ses cops : <http://lesrecettesdezazaetdesescops.over-blog.com/>

PRÉPARATION :



Préparation
5 min

Cuisson
10 min

INGRÉDIENTS:

2 PERS.

2 filets de poulet

1 poivron rouge

1 oignon

1 c. à café d'épices berbères

1 c. à café de combawa

150 ml d'huile d'olive

Sel

Poivre

Beurre

1.

Dans un saladier, mettez le combawa et les épices berbères, puis le sel.

2.

Emincez l'oignon et le poivron et mettez les avec les épices, versez un peu d'huile d'olive par dessus et mélangez.

3.

Découpez les filets de poulet en gros cubes et les ajouter au mélange huile/épices, poivrez et bien mélanger.

4.

Filmez et mettez au frais jusqu'à l'utilisation.

5.

Faites dorer une noisette de beurre, prenez la viande dans le saladier à l'aide d'une écumoire de façon à retirer l'excédant d'huile d'olive et faire dorer.

6.

Servez aussitôt avec l'accompagnement de votre choix.