

POULET AUX POIVRONS

Pour 4 personnes



- 1 kg de filets de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 gros oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à dessert de moutarde blanche
- 2 cuillère à soupe de porto
- 2 cuillères à soupe de

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites blondir le poulet à feu vif

Pelez l'oignon et coupez-le en bracelets. Ajoutez-les au poulet et laissez-les dorer.

Rincer les poivrons, les trier. Coupez la pulpe en lanières et puis en tronçons de 2 cm.

Lorsque le poulet et l'oignon sont bien dorés, ajoutez le poivron dans la sauteuse. Saupoudrez de sucre, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 30 min, en remuant fréquemment.

Mélangez la moutarde, le porto et la crème. Ajoutez-les dans la sauteuse, mélangez et laissez cuire encore 5 min.

Dresser le poulet dans un plat et verser la garniture dessus.

[Servir avec des pâtes, du riz ou de la polenta](#)