

**BONJOUR****PAPRIKA ESPAGNOL**

Aussi appelé *pimentón*, le paprika est fabriqué à partir de poivrons rouges fumés et séchés avec du bois de chêne

PRÉP: 15 MIN | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 483**



Cuisses de poulet

Oignon rouge,
tranché

Poivron rouge



Ail



Paprika espagnol



Pâte de tomates



Tomate Roma



Olives vertes

Pommes de terre
Yukon

Persil

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Cuisses de poulet 340 g | 680 g
- Oignon rouge, tranché 56 g | 113 g
- Poivron rouge 190 g | 380 g
- Ail 10 g | 20 g
- Paprika espagnol 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Pâte de tomates 2 c. à table | 4 c. à table
- Tomate Roma 160 g | 320 g
- Olives vertes 30 g | 60 g
- Pommes de terre Yukon 340 g | 680 g
- Persil 10 g | 20 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à **450°F** (pour rôtir les pommes de terre). Commencez la préparation lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,6 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les rondelles d'un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun dorées, de 25 à 28 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Épépiner les **poivrons**, puis couper en tranches de 0,6 cm (¼ po). Couper les **tomates** en cubes de 1,25 cm (½ po). Trancher finement les **olives**. Hacher grossièrement le **persil**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en cubes de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit brun doré et complètement cuit, de 6 à 8 min. Réserver dans une assiette.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter un autre filet d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : délogez les morceaux brunis et collés au fond de la poêle — ils sont pleins de saveurs!)



5 MIJOTER LE MÉLANGE

Ajouter l'**ail** et le **paprika espagnol** et cuire, en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter les **tomates**, la **pâte de tomates**, le **poulet** et les **olives**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Mijoter jusqu'à léger épaissement du mélange, de 10 à 12 min. **Saler** et **poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **pommes de terre** et le **poulet à l'espagnole** dans les assiettes. Garnir de **persil**.

OLÉ!

Le poulet mijoté à l'espagnole et les pommes de terre forment un duo du tonnerre!