



## Poulet aux poivrons

### Ingrédients pour 4 :

- 4 filets de poulet
- une boîte de poivrons pelés (env 400gr)
- 20 cl de crème fraîche (légère si vous voulez)
- 1 gousse d'ail
- thym, sel et poivre

Couper les filets de poulet en lanières, faire pareil avec les poivrons tout en mettant deux ou trois poivrons (selon la taille) de côté. Faire revenir le poulet et les poivrons dans une poêle chaude pendant 10mn.

Pendant ce temps mixer les poivrons restant avec la gousse d'ail épluché, le thym, le sel et le poivre et la crème fraîche. Quand la viande a cuit 10mn, verser cette sauce par dessus et laisser cuire encore 5mn.

Un régal avec du riz.