Gratin de poulet avec poivrons et haricots

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h
Temps actif: 25 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	steaks de cuisse de poulet suisse, sans peau
1	gousse d'ail
3 1/2 dl	purée de tomates
1 1/2 dl	bouillon de poule
1 dl	crème
1 cs	herbes italiennes séchées
	sel
	poivre noir du moulin
1	oignon rouge
1	piment
1	poivron rouge
1	poivron jaune
1	courgette (250 g)
1 boîte	haricots rouges (égouttés: 250 g)
1	mozzarella, env. 120 g

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

466	kcal
39 g	de protéines
20 g	de glucides
24 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Tipp

Les haricots rouges peuvent être remplacés par des pois chiches en conserve.

Préparation

1. Peler l'ail et le couper en lamelles. Verser la purée de tomates, le bouillon, la crème et les herbes dans un récipient et réduire le tout en purée. Saler et poivrer la sauce.

2. Peler et hacher l'oignon. Épépiner le piment selon l'intensité souhaitée et le couper en fines rondelles.

3. Couper les poivrons en deux, retirer les graines et les côtes blanches, puis couper les moitiés en dés. Ébouter la courgette et la couper en dés également.

Viande Suisse
Mon choix.

4 Égoutter les haricots rouges dans une passoire et les mettre dans un plat à gratin avec l'oignon, le piment, les poivrons et la courgette. Napper le tout de sauce et bien mélanger.

5 Selon les goûts, couper les steaks de poulet en deux morceaux plus petits, les saler et les poivrer des deux côtés. Déposer les steaks de poulet sur les légumes.

6 Émietter la mozzarella et la répartir sur le poulet et les légumes.

7 Faire cuire le gratin de poulet pendant environ 35 minutes au four préchauffé à 180° C (chaleur tournante) ou à 200° C (chaleur inférieure et supérieure).

Accompagner de riz.