

Vendredi

Mijoté de poulet aux pois chiches

6
unités
SmartPoints
PAR PERSONNE

Pour : 4 personnes

PRÉPARATION : 5 min

CUISSON : 10 min

480 g de pois chiches en conserve égouttés et rincés
2 cc d'huile d'olive
2 cc de paprika fumé
1 cc d'origan séché
1/2 cc de piment rouge concassé
2 poivrons rouges épépinés et coupés en fines lamelles
450 g d'aiguillettes de poulet
2 boîtes de tomates concassées
240 g de boulgour cru
Une poignée de persil plat frais grossièrement haché

1 Préchauffez le four à 220 °C (th 7). Mettez un quart des pois chiches dans un plat à rôtir et arrosez-les d'1 cuillerée d'huile d'olive.

2 Dans un bol, mélangez le paprika, l'origan et le piment et versez un tiers de la préparation sur les pois chiches. Faites cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches deviennent croquants et dorés.

3 Pendant ce temps, faites chauffer 1 cuillerée d'huile dans une cocotte à feu moyen. Faites cuire les poivrons pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4 Ajoutez le poulet et laissez cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajoutez le reste du mélange d'épices et le reste des pois chiches ainsi que les tomates. Laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que la sauce ait un peu réduit.

5 Pendant ce temps, faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole et faites cuire le boulgour selon les instructions du paquet. Égouttez puis assaisonnez et ajoutez la plupart du persil.

6 Répartissez le boulgour entre quatre bols, versez le ragoût sur le dessus et parsemez les pois chiches grillés et le reste du persil.

