

*poulet*



*poivron  
mangue*

# INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 8 poivrons
- 10 tomates abimées
- 2 mangues
- 2 petits oignon
- 1 cc d'huile d'olive
- Sel et poivre

# ÉTAPES

1. Laver les légumes, couper les poivrons et les oignons en lamelles. Les faire cuire dans une poêle avec un fond d'huile pendant 15 minutes à feu doux.
2. Peler les tomates: les plonger dans de l'eau bouillante pendant 30 secondes puis les plonger aussitôt dans l'eau glacée. Les couper grossièrement et les ajouter aux poivrons. Couvrir pendant 10 minutes à feu moyen.
3. Ajouter les cuisses de poulet, assaisonner, couvrir et laisser mijoter au moins 20 minutes. Contrôler la cuisson du poulet, allonger le temps de cuisson si nécessaire.
4. Couper les mangues en dés et les ajouter au plat, laisser cuire 10 minutes de plus.

# TRUCS ET ASTUCES

Vous pouvez également ne pas cuire les mangues et les ajouter fraîches dans votre plat.