



Poulet d'été au citron et aux légumes

Temps total :
40 Minutes

Repas
déjeuner/dîner

Portions:
3

Ingrédients:

2 filets de poitrine de poulet ou
4 cuisses de poulet désossées
1 courgette coupée en rondelles
1 poivron rouge coupé en lanières
200 g de tomates cerises
1 petit oignon rouge coupé en quartiers

2 gousses d'ail hachées
le jus et le zeste d'1 citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café d'origan séché
sel et poivre noir
persil frais ou basilic pour le service

Préparation:

1.

Faites mariner le poulet avec le jus de citron, le zeste de citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, l'origan, le sel et le poivre. Faites chauffer la cocotte en fonte et ajoutez le reste de l'huile d'olive.

2.

Faites dorer le poulet des deux côtés pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirez-le ensuite brièvement de la cocotte.

3.

Ajoutez l'oignon, le poivron et la courgette dans la cocotte, puis faites revenir le tout pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates cerises et l'ail.

4.

Remettez le poulet dans la cocotte et laissez cuire le tout à feu moyen pendant encore 8 à 10 minutes. Parsemez d'herbes fraîches et servez.