

Émincé de poulet à la mexicaine



Ingrédients :

2 lb (900 g) de lanières de poulet
1 poivron jaune, coupé en lanières
1 poivron rouge, coupé en lanières
1 poivron orange, coupé en lanières
1 gros oignon rouge, coupé en lanières
3 carottes, coupées en tronçons minces
2 petites courgettes vertes, coupées en petits dés
1 boîte (796 ml) de tomates en dés (enlever un peu de jus de tomates)
1 petite boîte de pâte de tomate
2 petites boîtes de maïs en grain, égoutté
2 c. à soupe (30 ml) d'assaisonnement mexicain
1 c. à soupe (15 ml) de sucre
Sel et poivre au goût
Huile de canola pour la cuisson de la viande et des légumes

Préparation :

1. Faire revenir les poivrons, les oignons et les carottes dans un poêlon avec de l'huile et réserver.
2. Faire cuire les lanières de poulet dans un poêlon avec de l'huile jusqu'à cuisson complète et réserver.
3. Faire cuire les courgettes et réserver.
4. Mélanger tous les ingrédients et ajouter le maïs en grains, les tomates et la pâte de tomate. Bien mélanger. Laisser mijoter pendant 4 à 5 minutes et servir.

Suggestions d'accompagnement : Délicieux sur des pâtes alimentaires.