

# SUPRÊMES DE POULET AUX KIWIS



## Temps de préparation

20 minutes



**Temps de cuisson** 50 minutes



Niveau de difficulté

#### Ingrédients pour 6 personnes

6 suprêmes de poulet 2 oignons

2 poivrons rouges

1 citron

1 orange

1 cm de gingembre

1 cuillère à soupe de miel

4 kiwis

1 pincée de piment d'Espelette

1 bouquet de coriandre

Huile d'olive

Sel, poivre

### Préparation de la recette

Emincer les oignons.

Couper les poivrons en petits cubes.

Zester finement le citron et l'orange. Récupérer leur jus.

Eplucher le gingembre et le hacher finement.

#### Vous pouvez bien-sûr utiliser une autre volaille, comme par exemple la pintade dont les suprêmes sont plus petits!

### Déroulement de la recette

Faire chauffer un peu d'huile d'olive, et faire revenir 2 minutes à feu vif les oignons et les poivrons. Réserver.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir les suprêmes quelques minutes à feu vif afin qu'ils soient légèrement dorés.

Ajouter le zeste et le jus du citron et de l'orange, le gingembre, le miel. Saler et poivrer. Goûter. Ajouter une pincée de piment d'Espelette, ainsi que le mélange poivron/oignon.

Couvrir et laisser cuire 40 minutes à feu doux.

Eplucher les kiwis, les couper en tranches fines de 5 à 6 millimètres.

Les ajouter à la préparation avec 10 brins de coriandre ciselés.

Cuire 5 minutes supplémentaires.

Une façon originale de manger des kiwis!

Un plat que les enfants adorent servi chand avec des pâtes!