

Poulet à la crème de paprika



Epice Hongroise par excellence, le paprika (« celui qui pique » en serbe) est très utilisé dans la cuisine espagnole et dans certains pays d'Asie... Mondialisation oblige, c'est d'encore plus loin que nous parvient cette recette : l'Australie.

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 ml de bouillon de poulet
- 1 oignon rouge, découpé en fines lamelles
- 1 cuiller à soupe de farine
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse de tomates concassées
- 100 grammes de fromage frais, crème fraîche ou fromage de chèvre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 cuiller à soupe de câpres
- 1 cuiller à soupe de paprika
- 4 blancs de poulet (de 150 grammes chacun)

Préparation

1. Faire dorer les blancs de poulet dans une poêle avec de l'huile (environ 4 minutes chaque côté), puis réserver.
 2. Dans la même poêle, faire revenir pendant 5 minutes l'oignon et l'ail pressé en purée.
 3. Ajouter la farine puis le paprika et laisser cuire pendant deux minutes de plus.
 4. Ajouter le bouillon de poulet et les tomates, et bien mélanger.
 5. Remettre les blancs de poulet, couvrir et faire cuire à feu très doux, pendant 15 minutes (jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit).
 6. Prélever un peu de sauce et mélanger au fromage frais, puis remettre cette préparation dans la poêle et laisser cuire encore pendant 1 minute.
 7. Au moment de servir, rajouter les câpres.
- Ce poulet est servi idéalement avec des légumes sautés à l'huile d'olive ou encore des pâtes au beurre.

Bon appétit!