

Chili de poulet aux myrtilles

Marché pour 4 personnes:

130 g d'oignons
600 g de cuisses de poulet désossées
3 cuillerées à soupe d'huile
2 gousses d'ail
1 piment piquant rouge
1 cuillerée à café de coriandre moulue
2 cuillerées à café de cumin moulu
800 g de tomates en morceaux en boîte
2 cuillerées à café de vinaigre balsamique
4 carrés de chocolat noir
400 g d'haricots rouges en boîte
300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
Sel et poivre
De la poudre de piment d'Espelette
1 botte de feuilles de coriandre



Préparation:

1. Epluchez et coupez en lamelles les oignons. Coupez le poulet en morceaux de taille moyenne. Epluchez et hachez finement l'ail. Lavez le piment rouge et enlevez-en le pédoncule et les graines. Hachez-le également très finement. Dans une casserole, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile et faites-y revenir les oignons à température moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Versez le reste de l'huile dans une poêle et faites-y dorer tous les côtés des morceaux de poulet. Ajoutez-y l'ail, la poudre de piment d'Espelette ainsi que la poudre de coriandre et de cumin. Faites cuire 1 minute. Mettez le poulet aux épices dans la casserole avec les oignons. Ajoutez-y les tomates en morceaux et le chocolat noir haché. Continuez la cuisson pendant 30 minutes. Laissez refroidir et reposer toute une nuit.
2. Versez-y les haricots rouges et réchauffez le tout. Assaisonnez avec du sel, du poivre et avec de la poudre de piment selon votre goût. Ajoutez-y à la fin les myrtilles surgelées en remuant. Faites cuire un instant afin que le chili soit bien chaud. Parsemez avec les feuilles de coriandre hachées et servez immédiatement.

Astuce: Pour couper le piment piquant rouge, mettez des gants à usage unique.

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Temps de repos: au moins 3 heures

Valeurs nutritives par portion env.:

Energie: 437 kcal / 1830 kJ

Glucides: 17,2 g

Protéines: 34,5 g

Lipides: 25,4 g



Wild Blueberry Association of North America

Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris

Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr

Fax: n° 01 58 56 66 67

Crédit photo: Wild Blueberry Association of North America