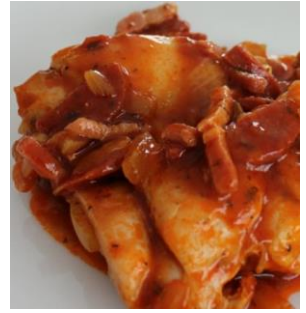


## SAUTE DE POULET AU CHORIZO ET TOMATES

- **Type de plat** : Plat principal
- **Difficulté** : Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 30 min
- **Temps de cuisson** : 20 min
- **Origine** : France



### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 100g d'allumettes de lardons
- 1/2 chorizo
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 150g de sauce tomate-basilic
- Sel et poivre
- 1 càs d'huile végétale
- 1 noix de margarine

### Etapes de préparation

1. Emincer l'oignon et l'ail.
2. Couper le chorizo en rondelles et ces rondelles en 2.
3. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile avec la margarine et y faire dorer les morceaux de poulet (environ 2' de chaque côté)
4. Une fois dorés, les retirer de la sauteuse et réserver.
5. Dans la même sauteuse, faire revenir les lardons et lorsqu'ils ont rendu leur gras, ajouter l'oignon et l'ail.
6. Saler, poivrer et bien mélanger en raclant le fond de la sauteuse pour que les sucs de la viande colorent les ingrédients.
7. Laisser cuire quelques minutes puis ajouter les morceaux de chorizo et la sauce tomate. Mélanger.
8. Enfin, remettre les morceaux de poulet dans la sauteuse et bien les imbiber de sauce en mélangeant.
9. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20'.

