

# Poulet à la mexicaine

## & PATATES DOUCES RÔTIES

#SansGluten

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

30 min

PÉRONNES

4

- 3 escalopes de poulet
- 2 patates douces
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- Mélange d'épices mexicaines

- Cheddar (ou gruyère râpé)
- 2 yaourts grecs de brebis
- 2 tomates
- Coriandre
- Huile d'olive

Coupez les patates douces en 2 dans la longueur et faites-les cuire au four avec la peau 30 min à 210 °C avec un peu d'huile, du sel et du poivre.

Pendant ce temps, faites rissoler le poivron en morceaux et l'oignon émincé dans une poêle huilée 5 min. Ajoutez les épices et le poulet en petits morceaux, et continuez la cuisson jusqu'à ce que la viande soit cuite. Parsemez de cheddar râpé et laissez fondre.

Dans chaque assiette, déposez une moitié de patate douce et la garniture au poulet. Ajoutez des morceaux de tomate, 2 c. à soupe de yaourt et de la coriandre.



### Petit conseil

Vous pouvez remplacer le poulet par du bœuf haché.