

Gnocchis poulet chorizo

INSTRUCTIONS : pour 3 personnes, cette recette nécessite 35 minutes de préparation / cuisson au total. Elle est très pratique et permet de manger sainement sans avoir l'impression d'avoir une assiette de régime devant soi.



Instructions

1. Dans un premier temps, découpez vos poivrons, les tomates, l'ail et l'oignon en petits morceaux. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec l'huile d'olive jusqu'à ce que les poivrons commencent à se ramollir.
2. Pendant ce temps, découpez les filets de poulet et le chorizo en petits morceaux et ajoutez les morceaux dans la sauteuse.
3. Pendant que la viande cuit, vous pouvez mélanger la ricotta avec le concentré de tomate, du sel, du poivre afin d'obtenir une petite sauce.
4. Epicez votre préparation dans la sauteuse : piment d'Espelette, sel, poivre, paprika et puis ajoutez la sauce une fois que le poulet est cuit et mélangez. Laissez cuire un petit peu à feu doux.
5. Dans une poêle sans matière grasse, versez les gnocchis et cuisez les à feu vif pendant 2 minutes et puis à feu doux pendant encore 2 minutes. Ils doivent être colorés à l'extérieur.
6. Quand ils sont prêts, ajoutez-les dans la sauteuse et mélangez bien le tout afin d'obtenir un bon repas.
Il n'y a plus qu'à savourer !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Gnocchis à poêler	300g
Filet de poulet	250g
Chorizo piquant	150g
Ricotta	100g
Poivrons	3
Tomates	2
Gousses d'ail	2
Oignon	1
Concentré de tomate	1 càs
Huile d'olive	1 càs

Epices : piment d'Espelette, sel, poivre et paprika