



Poulet Aux Épinards

Ispanaklı Tavuk



2 bottes d'épinards
½ kg. De viande de poulet désossé
1 gros oignon
1 gousse d'ail
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 poivrons verts
3 tomates
½ cuillère à café de poivre noir
1,5 cuillère à café de sel

- # Mettez de l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle chauffe, rajoutez des oignons hachés finement.
- # Rajoutez du piment coupé finement, des ails et de la viande de poulet coupé en petit morceaux.
- # Quand le poulet absorbe son liquide, rajoutez ½ cuillère à café de sel et de poivre noir.
- # De l'autre côté, hachez finement les épinards lavés et filtrés. Mélangez avec 1 cuillère à café de sel.
- # Séparez les épinards dans 6 petits plat de cuisson, puis étalez le mélange de poulet sur les épinards.
- # Rajoutez enfin des tomates coupés en petit morceaux.
- # Placez les poulets aux épinards dans un plat puis mettez au four préchauffé à 200 degrés jusqu'à que les tomates deviennent foncés.
- # Ramenez chaud à table.

N-B; Vous pouvez préparer cette recette dans un grand plat de cuisson.