



Poulet Aux Sésames

Susamlı Tavuk



½ kg. De viande de poulet
1 cuillère à soupe de sésame
5 Poivrons farcis
1 oignon grand
5 cuillère à soupe d'huile végétale
½ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel

- # Laissez griller le sésame dans la poêle sec jusqu'à qu'elle devient jaune puis laissez refroidir.
- # Mettez de l'huile dans une poêle, quand elle chauffe, rajoutez les oignons secs.
- # Quand les oignons se ramollissent, rajoutez la viande de poulet puis mélangez sans fermez la poêle.
- # Quand la viande de poulet change de couleur, rajoutez les poivrons farcies coupé en petit morceaux et du sésame grillé.
- # Fermez la poêle puis laissez cuire à moyenne température pendant 20 minutes.
- # A la fin du temps, rajoutez du poivron noir et du sel puis refermez. Laissez cuire encore 5 minutes puis retirez du four.
- # Servez chaud.

N-B ; Le sésame contient 50%-60% d'huile, de l'acide oléique, de l'acide palmitique et de l'acide linoléique. Il est pas conseillée de consommer du sésame pour ceux qui ont de la gastrite et des problème d'estomac.