

8 cuisses de Poulet ou autre selon votre preference

5 oignons

2 pommes de terre

1 a 2 cuillerees d huile d olive

1 a 2 citrons

Sel

1 cube Maggie

1 a 2 carottes

1 poivron

Poivre

1 cuilleree de vinaigre

4 gousses d ail

4 a 8 olives

Le sel et le poivre une pincee de main suffit.

Ca va ou tu veux aussi la preparation?

1 - epulcher les oignons, rincer les et couper les en lamelles.

2- epulcher les carottes , rincer les et couper les en de.

3- rincer les poivrons et couper les de.

4- decouper les pommes de terre en 4

5- hacher l ail.

6- percer les citrons.

7- mettez les oignons, les carottes, le poivron dans une tasse. Ajouter y une pincee de sel, une pincee de poivre, le jus de citron, ail perce, une cuilleree de vinaigre et un cube maggie. Melanger le tout et laisser reposer.

8- mettre dans une marmite , deux cuillerees d huile d olive puis ajouter y le Poulet. Laisse au petit feu pendant 5-7 min , et remuer Permanemment.

9- ajouter le melange DES legumes marines (7). Laisser au feu moyen pendant 15 min. Remuer de temps en temps.

10- ajouter y les pommes de terre et les olives , puis ajouter un 1/4 de litre d eau. Laisser au feu moyen pendant 15 min.

11- verifier la cuisson DES pommes de terre et l assaisonnement de la sauce. Server avec du riz ou du pain