



Recette extraite du site internet www.pigeonneau.fr

Pigeonneaux aux poivrons doux et au safran

Pour 4 personnes

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 8 minutes

LA VIANDE

8 suprêmes de pigeonneau

6 c. à s. d'huile d'olive

Herbes fraîches pour le décor

Sel et poivre noir fraîchement moulu

LES LÉGUMES

6 c. à s. d'huile d'olive vierge

2 poivrons verts épépinés et coupés en morceaux

2 poivrons rouges épépinés et coupés en morceaux

2 poivrons jaunes épépinés et coupés en morceaux

4 gousses d'ail violet épluchées et finement émincées

4 oignons nouveaux nettoyés et émincés

1 pincée de safran en filaments

Sel et poivre noir fraîchement moulu

LA VINAIGRETTE

2 c. à s. de vinaigre de xérès

8 c. à s. d'huile d'olive vierge

Sel et poivre noir fraîchement moulu

Assaisonnez les suprêmes de pigeonneau. Réservez. Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites-y sauter tous les légumes, avec du sel, du poivre et le safran, pendant 8 minutes (les poivrons doivent rester légèrement croquants).

Pendant ce temps, dans une autre poêle, faites cuire les suprêmes, côté peau puis côté chair, de 6 à 8 minutes: ils doivent être bien colorés à l'extérieur et rosés au centre. Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.

Disposez les poivrons sur les assiettes chaudes et posez les suprêmes dessus. Nappez délicatement de vinaigrette. Décorez avec quelques herbes fraîches.