

Poulet ananas, miel sauce soja



- Cuisses et entrecuisses de poulet pour 6
- 2 boîtes d'ananas en morceaux.
- Sel – Poivre
- Une ½ C a café de gingembre.
- 2 C à soupe d'Huile d'olive.
- Vinaigre balsamique 3 C à soupe
- Sauce soja (3 C à soupe)
- Miel liquide
- 1 c à café de fécule ou farine.
- ½ verre d'eau.

Dans une cocotte faire chauffer de l'ail + du gingembre avec de l'huile d'olive.

Faire dorer les morceaux de poulet, Saler et poivrer.

Une fois le poulet bien doré rajouter du vinaigre balsamique, de la sauce soja, l'ananas coupé, et du miel liquide, ajouter de la coriandre, couvrir et laisser cuire.

Rallonger la sauce soja avec le demi-verre d'eau.