

POULET A L'ANANAS



Par Rachel Marciano

Poulet à l'ananas

Ingrédients (4 personnes):

- 600g de blancs de poulet découpé en fines lanières
- 1 cuil. de fécule
- sel, poivre
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1/2 cuil. de gingembre en poudre
- 1/2 cuil. de curry
- 1 boîte d'ananas de 250g
- 3 càs de sauce soja (j'en met même un peu plus j'adore ça!)
- 1 verre et demi d'eau
- 3 càs de jus d'ananas (celui de la boîte)

Préparation:

Enrobez les lanières de poulet dans un mélange de fécule, sel et poivre. Faites les revenir dans l'huile et laissez cuire 5 minutes.

Ajoutez le gingembre, le curry, et l'ananas. Mélangez et laissez macérer 5 minutes.

Allongez avec la sauce soja et l'eau. Rajoutez 1 càs de fécule délayée préalablement dans le jus d'ananas.

Remettez sur le feu 5 minutes.

Vous pouvez servir avec du riz ou ce que vous désirez!