

Poulet Mariné à l'Ananas

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	850 g
- ANANAS	1 petit
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1/2
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	150 g
- OIGNON(S)	1
- SAUCE AU SOJA	6 + 4 c à soupe
- SUCRE SEMOULE	1 c à café
- SAUCE POISSON (CHINOIS)	1 c à soupe
- MAIZENA	2 c à soupe
- HUILE D'ARACHIDE	2 c à soupe
- HUILE DE SESAME	2 c à soupe
- BEURRE DE CUISSON	



Recette:

- Coupez le poulet en lanières. Déposez-les dans un plat creux, ajoutez l'huile d'arachide et 6 c à soupe de sauce au soja. Laissez mariner 20 à 30 minutes au frais.
- Emincez finement l'oignon.
- Coupez le poivron en fines lamelles.
- Nettoyez et coupez en 2 les mange-tout.
- Epluchez et coupez l'ananas en gros dés.
- Faites chauffer du beurre dans une cocotte (ou le wok), ajoutez l'huile de sésame. Faites-y revenir doucement l'oignon, le poivron et les mange-tout. Couvrez et laissez s'attendrir les légumes pendant 7 minutes.
- Ajoutez alors le poulet mariné et faites revenir le tout à feu vif.
- Incorporez les dés d'ananas, la sauce poisson, les 2 c à soupe restante de sauce soja et le sucre. Laissez infuser en baissant le feu pendant 7 minutes.
- Ajoutez ensuite la maïzéna diluée dans 50 ml d'eau. Laissez épaissir.
- Servez immédiatement.

Remarque:

Servez avec du riz blanc