



# Poulet à l'ananas

Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 30 min | Pour 4 personnes



## Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 1 ananas frais
- 1 poivron rouge
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillères à soupe de miel
- 1 filet de soja
- 20 cl de bouillon de légumes (30cl d'eau + 1 cube)

## Ustensiles

- Une planche à découper
- Un pressoir
- Un wok ou une poêle
- Un tablier

## Étapes

- Peler l'ananas et le couper en dés. Emincer le poivron et l'oignon et presser la gousse d'ail.
- Cuire les cuisses de poulet et réserver.
- Verser dans une poêle chaude l'ananas, l'oignon, l'ail et faire revenir.
- Ajouter la viande, le miel, le bouillon de légumes et la sauce soja. Mener à ébullition puis couvrir. Baisser le feu.
- Laisser cuire 15 min à petits feux, puis ôter le couvercle et finir la cuisson 15 min à découvert pour que la sauce caramélise.
- Servir avec du riz aux noix de cajou.

[Télécharger la fiche en pdf ►](#)