

Les Savoureuses
recettes **Péi**



AU SUCRE DE
L'ÎLE DE LA RÉUNION



POULET
À L'ANANAS

Les Savoureuses recettes **Péi**

SYNDICAT DU
SUCRE
DE LA RÉUNION


JUDE LARISSA
LA GASTRONOMIE VOUS LEZ L'AMUSE

POULET À L'ANANAS



40 min



Facile à Moyen



Ingrédients

- 1 kg de poulet émincé
- 75 g d'ananas en cube
- 10 g de sauce prune
- 40 g d'oignons (en gros quartiers effeuillés)
- 40 g de carottes (en bâtonnets)
- 40 g de poivrons de couleur émincés
- 5 g d'ail haché
- 5 g de gingembre haché
- 10 g de concentré de tomate
- 50 g de sucre

Préparation

1. Préparer le poulet. Taillez le blanc de poulet en morceaux. Salez, poivrez et faites bien colorer à feu vif. Réservez.
2. Dans la même poêle, faites revenir l'ananas à feu vif pour le caraméliser. Ajoutez le sucre, l'ail et le gingembre, puis laissez revenir 1 minute. Ajoutez les oignons, les carottes, la sauce prune et le concentré de tomate. Versez un peu d'eau, laissez mijoter 2 minutes en remuant, puis ajoutez les poivrons et le poulet.

Astuce de la cheffe

- Ajoutez un peu de poudre de manioc si vous souhaitez épaissir la sauce.
- Faites bien colorer l'ananas : cela évite l'oxydation de la viande et apporte une belle caramélisation.