

# Poulet à l'aigre-douce



➔ 15 minutes de préparation

➔ 15 minutes de cuisson

➔ Pour 4 personnes

230 g d'ananas au naturel

100 ml de bouillon de poulet


1 CS de sauce soja

1 CS de vinaigre de riz


2 CS de concentré de tomate


1 cc de miel liquide


2 cc de Maïzena


200 g de riz long grain 


4 cc d'huile (tournesol, arachide...)


500 g de blanc de poulet coupé en morceaux 


1 oignon coupé en tranches 


1 carotte coupée en fines tranches 

1 courgette coupée en tranches 

1 poivron rouge évidé et émincé 

1 poivron jaune évidé et émincé 

2 tomates coupées en morceaux 

Feuilles de coriandre fraîche, pour servir 

**1** Versez le jus de l'ananas dans un verre mesureur ; ajoutez le bouillon de poulet, la sauce soja, le vinaigre, le concentré de tomate, le miel et la Maïzena. Mélangez bien, réservez. Détaillez ensuite l'ananas en morceaux.

**2** Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez le poulet et faites dorer à feu vif pendant 3 à 4 minutes.

**3** Ajoutez l'oignon, la carotte, la courgette et les poivrons et faites cuire 4 minutes de plus à feu vif.

**4** Versez la sauce, puis ajoutez-la au poulet avec l'ananas et les tomates. Faites épaissir tout en tournant, puis baissez le feu et prolongez la cuisson 4 minutes. Servez immédiatement avec le riz et la coriandre.