

Poulet ananas, sauce aigre douce

4 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- 250 g de riz
- 6 filets de poulet
- 1 boite d'ananas au sirop
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 10 c. à s.d'eau
- 5 c. à s. de vinaigre
- 5 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 1 c. à s.de Maïzena
- 1 c. à s. café de sel

La **recette**

Etape 1

Dans un saladier, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans l'ordre indiqué.

Etape 2

Egoutter l'ananas et le couper en petits morceaux. Hacher le poivron et les gousses d'ail.

Etape 3

Emincer le poulet en cubes, et le faire revenir dans un peu d'huile. Lorsque la viande a blanchi, ajouter le poivron haché.

Etape 4

Verser la sauce et l'ananas, faire mijoter 1 minute jusqu'à ce qu'elle s'épaississe.

Etape 5

Dans une casserole, faire bouillir l'eau puis ajouter le riz. Une fois le riz cuit, servir avec la sauce et le poulet.