

Emincé de poulet à l’ananas

4 pers | 05 mn

Les **ingrédients**

- 4 filets de poulet
- 1 conserve ananas morceaux au sirop
- 1/2 boite de concentré de tomate (les petites)
- 400 g de lait de coco
- 1 c. à s. de gingembre poudre
- 2 c. à s. rase curry
- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 c. à s. huile d'olive
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Ajouter l'oignon et l’ail, pelés et coupés en 2, dans le bol. Mixer.
Ajouter l'huile d’olive. Faire rissoler 3 min.

Etape 2

Ajouter ensuite le concentré de tomate, la boite d'ananas et la moitié de son jus, la courgette coupée en rondelle, les épices et le lait de coco. Faire cuire 25 min.

Etape 3

Émincer en gros dés les filets de poulet. Ajoutez-les dans le bol. Faire cuire 12 min, bouchon du couvercle ouvert. Servir aussitôt.