

Poulet à l'aigre doux



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

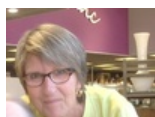
Ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 4 tranches d' ananas
- une demie mangue
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de curry
- 1 cc de gingembre
- poivre de cayenne
- sel
- poivre
- 1 poivron jaune
- 1 carotte
- bouillon de poule
- 10 cl de crème fraîche

Préparation

- 1 Émincer le poulet, le saisir à feu vif dans de l'huile bien chaude, saler, poivrer. Couper l'oignon, l'ail, la carotte, le poivron et les ajouter au poulet. Ajouter la pulpe de mangue et les épices.
- 2 Mouiller avec le bouillon de poule et du jus d'ananas.
- 3 Laisser cuire 20 minutes, ajouter les morceaux d'ananas et la crème fraîche.
- 4 Faire réduire quelques instants et servir avec du riz basmati.

Proposé par



Gigi

bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.

visitez mon blog et laissez moi vos commentaires .[merci//simplementgigi.](https://www.simplementgigi.com)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

