

Poulet à l'ananas à l'actifry



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Saveur et légèreté...les mots clés du jour!

Ingrédients

- 300 g de blanc de poulet
- 2 cs de féculé
- sel
- poivre
- 2 cs d'huile de tournesol
- 1 cs de gingembre confit
- 1 cs de curcuma
- 300 g d'ananas dans le sirop
- 2 cs de sauce soja
- 2 verres d'eau
- 1 verre de jus d'ananas

Préparation

- 1 Coupez vos blancs de poulet en lanières Dans un saladier, mélangez-les avec 1 cs de féculé. Ajoutez-y un peu de sel et de poivre.
- 2 Mettez les lanières de poulet dans votre actifry. Arrosez les d'huile de tournesol. Laissez les cuire 5 minutes.
- 3 Pendant de temps, égouttez les ananas. Gardez le jus. Coupez les ananas en morceaux. Coupez, également, le gingembre confit.
- 4 Au bout des 5 premières minutes de cuisson. Ajoutez au poulet le gingembre, les ananas et le curcuma. Mélangez et laissez mariner 5 minutes.
- 5 Ajoutez, alors la sauce soja, l'eau et le jus d'ananas additionné d'1 cs de féculé. Remettez l'actifry en route et laissez cuire 10 minutes. C'est prêt!
- 6 Vous pouvez servir mon poulet à l'ananas avec un riz blanc. Bon appétit!

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

