

POULET À L'AIGRE-DOUX

Mise en place et préparation: env. 30 min

Macération: env. 30 min

Marinade

3 c. à soupe **de maïzena**

3 c. à soupe **de vinaigre de riz clair**
ou de vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe **de sauce soja claire (light)**

½ c. à soupe **d'huile de sésame foncée**

400 g **d'émincé de poulet**

huile d'arachide pour la cuisson

un peu **d'huile**

3 **oignons fanes avec le vert,**
en rouelles, fanes réservées

1 **poivron rouge,** en lanières

1 petit **ananas** (env. 800 g), pelé,
sans le tronc ligneux,
en dés d'env. 2 cm

2 dl **de bouillon de légumes**

2 c. à soupe **de cassonade**

2 c. à soupe **de ketchup**

fanés réservées

mélanger le tout

ajouter, mélanger, laisser mariner
env. 30 min à couvert au réfrigérateur

bien chauffer dans un wok ou dans
une grande poêle antiadhésive. Faire
sauter le poulet par portions env. 3 min
en remuant. Retirer, réserver à couvert

bien chauffer dans la même poêle

faire sauter env. 3 min en remuant

ajouter, faire sauter encore env. 3 min

ajouter le tout avec la viande, porter
à ébullition, laisser mijoter env. 2 min

Par personne: lipides 6 g, protéines 25 g, glucides 34 g, 1206 kJ (288 kcal)

