



Ma p'tite cuisine

Par Audrey



Poulet exotique à l'ananas



Ingrédients pour deux personnes : 2 blancs de poulet - 1/2 ananas frais - 1 CC d'ail émincé - 1 CC de gingembre râpé - 1 pointe de couteau de purée de piment - 3 CS de sauce de soja - 2 CS de Kecap Manis - 1 CS de sauce d'huître - 1 CC d'huile de sésame - 1 CC de poivre de sichuan - 3 tiges de ciboule - 2 tiges de coriandre fraîche - nouilles chinoises.

Couper les blancs de poulet en morceaux, et les faire mariner avec la sauce soja, l'ail, le gingembre et le piment. Saupoudrer d'une demi cuillère à café de maïzena. Réserver.

Couper l'ananas en morceaux. Réserver.

Dans un wok, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile. Ajouter les morceaux de poulet et les faire revenir à feu vif pendant quelques minutes. Ajouter le kecap manis, la sauce d'huître, l'huile de sésame, le poivre de sichuan. Mélanger et ajouter ensuite les morceaux d'ananas, les ciboules émincées. Faire réchauffer quelques minutes, ajouter la coriandre, et servez avec des nouilles chinoises.

Photo et recette : Audrey Bourdin
Mail : Piaugeard.audrey@wanadoo.fr
Blog : <http://audreycuisine.canalblog.com>