

Poulet en sauce aigre-douce



Pour 2 personnes :

Côté marché :

200 g de blancs de poulet
2 cs de sauce soja
1 oignon
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
1 cs de maïzena
3 cs de vinaigre de riz
4 cs de sauce tomate
4 tranches d'ananas
2 cs d'huile
sel, poivre

Coupez les blancs de poulet en petits cubes. Faites-les mariner 1 h dans la sauce soja.

Farinez légèrement les cubes de poulet et saisissez-les à feu moyen dans le wok avec l'huile. Réservez.

Emincez finement l'oignon et les poivrons. Faites-les revenir dans le wok sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Ajoutez la maïzena délayée dans 8 cl d'eau froide et mélangez bien.

Incorporez le vinaigre de riz, la sauce tomate, les tranches d'ananas coupées en cubes et laissez cuire 5 mn. Ajoutez le poulet, salez, poivrez. Faites réchauffer le tout qqs instants et servez.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>