



## Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions  
Maximise : Vite, beau et bon !*



### Poulet à l'ananas

Ce 23 janvier, c'est le nouvel an chinois, c'est l'année du dragon d'eau. Pour célébrer ce nouvel an chinois, voici donc une recette d'inspiration asiatique : le poulet à l'ananas.

#### INGREDIENTS : 2 personnes

2 escalopes de poulet  
2 carottes  
1 oignon  
1 boîte d'ananas au jus  
3 càs de sauce soja  
1 càc de gingembre  
Sel, poivre  
2 càs d'huile de sésame ou d'arachide  
2 càs de graines de sésame

#### PREPARATION :

Découper les escalopes de poulets en dés.  
Eplucher les carottes, les détailler en bâtonnets.  
Dans un wok, faire revenir les dés de poulet dans l'huile. Ajouter l'oignon émincé et les bâtonnets de carottes, les laisser revenir quelques instants. Ajouter le gingembre, le jus de la boîte d'ananas et laisser cuire une vingtaine de minutes. Ajouter les ananas découpés en dés. Saler et poivrer.  
Faire griller à sec les graines de sésame.  
Servir le poulet, saupoudrer de graines de sésame (oublié sur la photo) et servir avec du riz thaï.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>