

POULET À L'ANANAS (AIGRE-DOUCE)



Ingrédients pour 4 personnes

environ 500 g d'escalopes de poulet
4 tranches d'ananas
4 CS de ketchup
4 cc de maïzena
40 cl de bouillon de volaille (fait avec 1 cube)
4 cc de nuoc mam (sauce pour Nem et rouleaux de printemps)
2 CS de sauce de prune (si vous n'en trouvez pas, vous pouvez vous en passer, mais elle donne un petit goût sympa en plus ...)
2 à 3 CS d'huile de tournesol

Faites revenir le poulet émincé en petits morceaux dans l'huile pendant 2 mn, sur feu vif, puis baissez légèrement le feu et ajoutez la sauce nuoc mam, remuez bien et laissez cuire quelques mn.

Déglacez avec le bouillon de volaille, le ketchup et environ 4 CS de jus d'ananas de la boîte, la sauce de prune (si vous avez, sinon ça peut le faire aussi sans, mais ça donne un bon petit goût sympa), laissez mijoter encore quelques mn, puis ajoutez la maïzena délayée dans un peu d'eau froide remuez bien et laissez ensuite la sauce épaissir.

Ajoutez enfin les morceaux émincés de tranches d'ananas et un oignon finement émincé si vous le souhaitez (moi pas mis à cause de mon loustic, qui fait le tri !!!).

Servez avec du riz thaï bien chaud et régalez vous !

**** Audrey de FLAGRANTS DÉLICIES by tambouillefamily ****