

Poulet à l'ananas et au gingembre

Ce poulet rafraîchissant est tendre et très savoureux. Servir sur du riz brun ou du quinoa avec une salade verte fraîche pour un repas du soir savoureux et facile à préparer.



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
40 min



TEMPS DE CUISSON
10-15 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 175 ml (¾ tasse) d'ananas broyés en conserve sans sucre ajouté
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais, râpé ou émincé
- 1 grosse gousse d'ail, râpée ou émincée
- 15 ml (1 c. à table) de sauce soya faible en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 500 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans peau (environ de 3 à 4 petites)
- 1 poivron rouge, haché
- 30 ml (2 c. à table) de menthe fraîche, hachée
- 2 ml (½ c. à thé) de sauce au piment fort

Préparation

1. Dans un plat peu profond, mélanger 50 ml (¼ tasse) d'ananas, de gingembre, d'ail, de sauce soya et 5 ml (1 c. à thé) d'huile; réserver.
2. Sur une planche à découper, couper les poitrines de poulet en cubes. Ajouter à la marinade et retourner pour bien enrober. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à 4 heures.
3. Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Faire sauter le poulet et le faire mariner avec le poivron rouge en remuant pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et atteigne 74 °C (165 °F) et qu'il ne soit plus rose à l'intérieur.
4. Incorporer la menthe et la sauce au piment fort.

Trucs

- ✓ Servez le poulet à l'ananas et au gingembre sur un lit de **riz brun** ou de **quinoa** avec une salade verte.
- ✓ Coupez et préparez la volaille crue sur une **planche à découper distincte** de celle utilisée pour couper des légumes, des fruits ou d'autres aliments prêts à manger.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients riches en sodium, en sucre ou en gras saturés ajoutés. Prévoyez-vous ajouter du sel ou du sucre directement à votre recette? Rappelez-vous, **une petite quantité suffit.**

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

