

5
15

Poulet teriyaki, riz aux ananas

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

21 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 529; protéines 39 g; matières grasses 11 g; glucides 66 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 44 mg; sodium 701 mg

Un bon sauté au poulet, c'est parfait pour dépanner lors des soirs pressés! Envie de faire changement? Pourquoi ne pas y ajouter quelques morceaux d'ananas?

Ingrédients



Poitrines de poulet 4, sans peau



Sauce teriyaki 125 ml (1/2 tasse)



Ananas en morceaux, avec le jus 1 boîte de 398 ml



demi-poivrons 3, de couleurs variées émincés



Riz basmati 250 ml (1 tasse), rincé et égoutté

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1/2 oignon haché

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 3 Badigeonner les poitrines de poulet de sauce teriyaki. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer les poitrines du four et couper en lanières.
- 4 Pendant ce temps, verser le jus contenu dans la boîte d'ananas dans une tasse à mesurer d'une capacité de 500 ml (2 tasses). Ajouter de l'eau dans la tasse afin d'obtenir 500 ml (2 tasses) de liquide.
- 5 Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les poivrons et l'oignon de 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter le riz et la préparation au jus d'ananas. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux de 15 à 18 minutes, jusqu'à absorption presque complète du liquide. Remuer à l'aide d'une fourchette.

- 7** Ajouter les morceaux d'ananas dans la casserole. Saler, poivrer et remuer.
- 8** Répartir le riz aux ananas dans les bols. Garnir chaque portion de lanières de poulet et, si désiré, de feuilles de coriandre.