

Poulet au miel et à l'ail

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

30 MIN

PORTION

4



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1/2 c. à s. huile de canola
- 1 lb poitrines de poulet sans peau, désossées et coupées en cubes
- 2 tasses poivrons rouges, verts et jaunes, coupés en dés de 1 cm (1/2 po)
- 1 tasse oignon, coupé en dés de 1 cm (1/2 po)
- 1 boîte Soupe condensée Tomates, de CAMPBELL'S®
- 1 boîte ananas en petits morceaux, bien égouttés
- 1/4 tasse miel
- 1 1/2 c. à s. sauce soya à faible teneur en sodium
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 1/2 c. à t. racine de gingembre frais, râpée
- 3 tasses riz, cuit et chaud

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Faire revenir le poulet sur tous les côtés dans l'huile chaude, à feu mi-vif, dans une grande poêle. Ajouter les poivrons et l'oignon. Remuer et cuire pendant 3 minutes.
2. Ajouter la soupe, l'ananas, le miel, la sauce soya et l'ail. Amener à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit – pendant environ 5 minutes. Incorporer le gingembre.
3. Servir avec du riz.

Conseils et Recettes

Les ingrédients restants peuvent servir à accentuer certaines saveurs du plat. Par exemple, le jus d'ananas obtenu en égouttant les morceaux peut rehausser le goût du riz, lorsqu'il est ajouté à son jus de cuisson.

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.