

Poulet à l'ananas sauce aigre-douce

Pour 6 personnes

Ingrédients

1. filets de poulet 600-750g
2. fécule (de maïs ou pomme de terre)
3. une boîte de concentré de tomate
4. du vinaigre (de riz chinois ou autre)
5. de l'huile d'arachide
6. de l'huile végétale ou de sésame
7. 1 poivron vert et un poivron rouge
8. champignons noirs à faire tremper
9. 2 ou 3 tomates (en finale)
10. 1 gros oignon
11. 2-3 gousses d'ail
12. Sel et poivre
13. 1 boîte d'ananas au jus ou 5 tranches d'ananas frais coupé en morceaux
14. riz chinois

La marinade du poulet :

Dans un bol, mettre le poulet découpé en morceaux de 2,5 cm sur 2,5 cm ou en lanières. Mélanger du poivre moulu et 1 cuillère à soupe rase de fécule, ajouter 3cl de sauce soja un peu d'eau si besoin, saler un peu (2g de sel-1/2 cuiller à café), une cuillère à soupe d'huile Bien mélanger en remuant.
(Mettre au réfrigérateur).

Mettre à tremper les champignons noirs

Faire la sauce :

(simple et rapide)

Dans un bol, mettre 3 grosses cuillères à soupe de concentré de tomate, y ajouter le jus des boîtes d'ananas et bien mélanger.

(traditionnel)

Dans un bol, mettre 3 grosses cuillères à soupe de concentré de tomate, puis 6 cuillères à soupe de vinaigre de riz et 3 cuillères à soupe de sucre. Mélanger le tout et réserver.

Faire frire le poulet au bout du temps de marinade.(15 / 20mn)

Verser de l'huile d'arachide dans un wok (attention aux brûlures !)

Faire revenir au wok les morceaux de poulet marinés

Quand ils ont pris une bonne couleur dorée, c'est bon, ils sont cuits.

Préparer la sauce aigre-douce

Couper en morceaux les champignons noirs

Épépiner les poivrons, les couper en triangles d'environ 2 à 3cm

Peler l'oignon, le couper en 6 (ou 8) dans le sens axial (pas en rondelle)

Faire rissoler délicatement les légumes dans de l'huile végétale.

Ajouter alors le poulet et les ananas

Mélanger puis ajouter la sauce (tomate + jus ananas).

Mélanger le tout et laisser cuire doucement après avoir ajouté les tomates coupées en tranches.

Il ne faut pas que le plat soit trop mouillé ou la sauce trop liquide (sinon rajouter un peu de fécule de maïs délayée).

Servir avec du riz vapeur