Poulet aigre-doux à l'ananas et aux poivrons

Des dés de poulet poêlés, de l'ananas et des poivrons enrobés d'une sauce aigre-douce rouge vif. Un plat de restaurant chinois fait maison.

4 personnes	15 min préparation	20 min cuisson	35 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 600 g de blancs de poulet en cubes
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 200 g d'ananas en morceaux
- 1 oignon
- 100 ml de jus d'ananas
- 60 ml de vinaigre de riz
- 80 g de ketchup
- 40 g de sucre
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Enrober le poulet de la moitié de la fécule, puis le dorer 8 minutes dans l'huile à la poêle.
2. Mettre l'oignon coupé en quatre dans le bol et hacher grossièrement.
   3 sec / vitesse 4
3. Ajouter le jus d'ananas, le vinaigre, le ketchup, le sucre, la sauce soja et le reste de fécule, puis cuire la sauce.
   6 min / 90°C / vitesse 2
4. Ajouter les poivrons en dés et l'ananas, puis cuire doucement pour les garder croquants.
   3 min / 90°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Verser la sauce et les légumes sur le poulet, mélanger et servir avec du riz.

Le conseil de Tiha
Ajoute les poivrons en dernier pour qu'ils gardent leur croquant et leur couleur.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur.