

POULET A L'ANANAS



Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 blancs de poulet

1 bol de riz précuit

1 branche de céleri

1 ananas frais

1 poivron rouge

Sauce piquante (facultatif)

1 c. à c de paprika

1 c. à s de moutarde à l'ancienne

Maïzena

Coriandre

Couper les blancs de poulet en cubes. Dans un grand bol, assaisonner le poulet avec le paprika et un peu de maïzena puis ajouter la moutarde, la sauce piquante, le sel et le poivre

Couper la branche de céleri en petits morceaux, le poivron en lamelles et l'ananas en petit cubes

Dans une casserole, faire chauffer un peu d'huile d'olive, ajouter les dés de poulet et laisser cuire pendant quatre minutes

Ajouter ensuite le céleri, le poivron et faire cuire trois minutes

Ajouter enfin l'ananas et prolonger la cuisson trois minutes.

Ajouter le riz chaud précuit et la coriandre au moment de servir.