



# POULET HAWAÏ

Avec de l'ananas frais et du riz



Citron vert



Épices mexicaines



Filet de poulet ✨



Ananas



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gingembre frais



Tomate ✨



Piment rouge ✨



Poivron rouge ✨



Riz du Suriname



Total : 35-40 min.



Sans lactose



Facile



À consommer dans les 3 jours

Malgré son nom tropical, la pizza Hawaï a été inventée au Canada par un pizzaiolo grec. La combinaison du côté sucré et acide de l'ananas et du salé du jambon en a séduit plus d'un. On retrouve donc l'ananas dans d'autres plats salés, comme dans cette recette ce curry aux épices du Mexique.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, sauteuse et poêle ou grill.

Recette de **poulet Hawaï** : c'est parti !



### 1 FAIRE MARINER

Pressez le **citron vert**. Pour la marinade, mélangez pour chaque personne, dans le bol : 1 ½ cs de sauce soja sucrée, 1 cc de miel, 1 cc d'**épices mexicaines**, ½ cs d'huile de tournesol et 2 cc de **jus de citron vert**. Mettez le **filet de poulet** dans le bol et laissez-le mariner au moins 10 minutes. Retournez-le de temps à autre pour que les saveurs pénètrent bien. Pendant ce temps, pour le riz, portez à ébullition une grande quantité d'eau dans la casserole.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES ET LE RIZ

Ajoutez le **riz** à la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes, puis égouttez et réservez. Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu à moyen-vif dans la sauteuse et faites revenir l'**ail**, le **piment rouge**, le **gingembre**, le reste d'**épices mexicaines** et l'**oignon rouge** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **poivron rouge** et poursuivez la cuisson 4 minutes. Ajoutez les **dés de tomates** et faites cuire le tout 4 minutes de plus. Salez et poivrez.



### 2 COUPER L'ANANAS

Découpez la couronne et la tige ainsi que la base de l'**ananas**. Placez l'**ananas** debout et, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez soigneusement la peau sur les côtés du haut vers le bas. Couchez-le à nouveau, puis taillez-le en rondelles et retirez-en la partie dure avec un couteau plus petit. Essayez d'obtenir des rondelles entières. Si vous n'y arrivez pas, des demi-rondelles feront l'affaire.



### 5 CUIRE L'ANANAS ET LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu vif dans la poêle (ou grill) et mettez-y les **rondelles d'ananas**. Disposez le **poulet** avec le moins de marinade possible à côté et faites cuire les deux 3 à 4 minutes de chaque côté. Si vous avez beaucoup d'**ananas**, utilisez plusieurs poêles ou faites-le cuire d'abord, puis le **poulet à part**.



### 3 COUPER

Émincez (ou écrasez) l'**ail**. Émincez l'**oignon rouge**, épluchez le **gingembre** et émincez-le (ou râpez-le). Coupez la **tomate** en petits morceaux. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Coupez le **poivron** en longues lanières.



### 6 SERVIR

Versez le reste de **marinade** dans la sauteuse contenant le **poivron** et la **tomate**, puis ajoutez 50 ml d'eau par personne. Faites cuire 2 minutes. Pendant ce temps, servez le **riz** sur les assiettes. Versez la sauce aux **légumes** par-dessus. Disposez les rondelles d'**ananas** à côté et posez le **poulet** sur le tout.

**CONSEIL** : Si vous cuisinez pour les enfants, supprimez le piment rouge pour que le plat ne soit pas trop piquant.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Filet de poulet (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Ananas (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Riz du Suriname (g)	85	170	250	335	420	505
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2983 / 713	536 / 128
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2	0,4
Glucides (g)	104	19
Dont sucres (g)	34,4	6,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	1,7	0,3

## ALLERGÈNES

-

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !