

Sauté de poulet au poivron, ananas et piment

durée totale **60 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson 30 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.854 kJ / 443 kcal

Matières grasses: **16 g** Protéines: **42 g**
Glucides: **31 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Marinade:

- 300 g** de blanc de poulet (ou de cuisses de poulet désossées)
- 80 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 1 càc** de sucre brun
- 0,3 càc** de cumin moulu
- 2 cm** de gingembre frais
- 1 càs** de jus de citron vert

Légumes:

- 1** oignon
- 2 cm** de gingembre frais
- 1** piment
- 100 g** d'ananas frais, pelé
- 0,25** de poivron vert
- 0,25** de poivron rouge
- 0,25** de poivron jaune
- 1** petite carotte
- 0,5 bouquet** de coriandre fraîche
- 50 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 1 càc** de sucre brun
- Huile de cuisson (ex. colza)

Garniture:

- 1** citron vert (coupé en quartiers)

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le poulet en cubes. Ajouter la sauce soja Kikkoman, le sucre, le cumin moulu, le gingembre râpé et le jus de citron vert. Bien mélanger et laisser mariner pendant environ 30 minutes.

Étape 2

Couper l'oignon en fines lamelles. Hacher finement ou râper le gingembre. Hacher le piment. Couper l'ananas en gros cubes, les poivrons en cubes ou en losanges et la carotte en demi-lunes. Hacher la coriandre.

Étape 3

Faire chauffer un peu d'huile de cuisson dans la poêle. Ajouter le poulet et le faire cuire à feu vif jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajouter l'oignon, la carotte, le gingembre, l'ananas et le piment et faire sauter pendant environ 1 minute. Ajouter la cassonade et attendre qu'elle caramélise. Ajouter les poivrons et mélanger le tout. Faire sauter le tout pendant 1 à 2 minutes. Enfin, ajouter la sauce soja Kikkoman et faire cuire jusqu'à ce que l'excédent de liquide s'évapore.

Étape 4

Servir avec de la coriandre fraîche et du citron vert.