

## Poulet à l'ananas et aux poivrons

Pour 4-6 personnes.

Un poulet, 1 c à soupe de sauce soja, 1 c à soupe de vin de riz (ou, à défaut, de sherry sec), sel, poivre.

1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 noix de coco, 1 petite boîte de morceaux d'ananas, 2 bananes, 1 c à soupe de beurre, 1 c à soupe de farine, 1 c à soupe de jus d'ananas, 1 dl de bouillon.

Accompagnement : 200 g de riz, 1 tranche de jambon cuit, 1 jaune d'œuf dur. Sauce soja, poivre rouge chinois ou poivre de Cayenne.

Frotter l'extérieur du poulet avec un mélange de sauce soja, de vin de riz, de sel et de poivre. Mettre également ce mélange à l'intérieur de la volaille et laisser reposer 1 h. Ensuite, faire cuire le poulet à l'eau légèrement salée. Laisser refroidir, le désosser et le couper en petits morceaux.

D'autre part, nettoyer les poivrons, ôter les grains de l'intérieur et les couper en lamelles. Scier la noix de coco par le milieu, retirer la chair et la couper en dés. Egoutter les morceaux d'ananas en conservant le jus et couper les bananes en rondelles.

Quand tous les ingrédients sont prêts, faire fondre le beurre dans une poêle, saupoudrer de farine, mouiller de jus d'ananas et de bouillon. Amener à ébullition et ajouter les morceaux de poivrons et de noix de coco. Laisser cuire jusqu'à ce que les poivrons soient à moitié tendres, joindre le poulet et les morceaux d'ananas et de bananes. Laisser mijoter 10 mn, rectifier l'assaisonnement selon les goûts avec la sauce et du poivre rouge. Servir avec du riz cuit et mélanger au jambon haché et au jaune d'œuf émietté.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.