

POULET SAUTE A L'ANANAS

Le marché :

- 3 c à s de vin de riz
- 1 c à s de vinaigre
- 1 c à c d'huile de sésame
- 1 c à s de sucre
- 400 g de blanc de poulet
- 1 ananas
- 1 oignon
- 2 c à s d'huile
- 1 c à s de gingembre haché
- 1 c à s de fécule
- sel, poivre
- 1 c à s de graines de sésame blanc (facultatif)

Réalisation :

- avec le vin de riz, le vinaigre, l'huile de sésame et le sucre faire une marinade poivrée
- émincer le poulet et le mettre en marinade ¼ d'heure
- ouvrir l'ananas en deux, couper sa chair en petites tranches, réserver
- émincer l'oignon, réserver
- égoutter la viande la faite sauter à l'huile, réserver
- à sa place sauter l'oignon et le gingembre puis l'ananas, remettre le poulet, mouiller de la marinade, de l'huile de sésame et du jus de l'ananas
- à cuisson lier à la fécule diluée dans un peu d'eau froide, rectifier l'assaisonnement au besoin
- saupoudrer des graines de sésame

Nota :

- présenter dans l'écorce d'ananas
- à défaut de vin de riz on utilisera du vin blanc
- l'huile de sésame est un plus agréable mais facultatif
- on peut utiliser également du porc et de la dinde bien qu'elle ne soit pas d'usage en Chine
- accompagner de riz ou de nouilles sautées