Poulet ananas à la plancha ou à la poêle

Poulet ananas à la plancha

290 CALORIES 1 SP

Cette recette a été réalisée à la plancha mais elle peut se réaliser avec une poêle.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d’escalopes de poulet

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 oignon

La moitié d’un ananas

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez l’ananas en morceaux .

Déposez les morceaux de poulet , d’ananas ,d’oignons dans un plat .

Versez l’huile d’olive, les cuillères à soupe de sauce soja

Saupoudrez de curry . Salez et poivrez. Mélangez

Laisser macérer pendant 1h au frigo

Versez de l’huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l’huile est chaude faites cuire vos le poulet,l’ananas et l’oignon pendant 5 bonnes minutes selon la puissance de votre planche et la grosseur des morceaux de viande et de fruit

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les morceaux de poulet et d’ananas . et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.