Poulet aux noix de cajou et aux ananas
RECETTE

Poulet aux noix de cajou et aux ananas



TEMPS	15m
INGRÉDIENTS	11 articles
DONNE	4 portions

Ce plat rapide et délectable marie harmonieusement le sucré et le salé : des noix de cajou rôties, du poulet désossé et des morceaux d’ananas, servis sur un lit de riz blanc, le tout prêt en 15 minutes.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette
Choisir des options
☐ Envoyer une liste d’épicerie par courriel
Envoyer une liste d’épicerie par courriel
☐ Envoyer une recette par courriel
Envoyer une recette par courriel
Adresse électronique
Adresse électronique
CAPTCHA
This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.
Soumettre

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 mL) riz à grains longs CUISSON RAPIDE de marque BEN’S ORIGINAL(MC)
- 2/3 tasse (175 mL) sauce aigre-douce

- ¼ tasse (60 mL) jus d’ananas réservé
- 2 c. à table (30 mL) sauce soja à faible teneur en sodium
- 1 c. à table (15 mL) huile de canola
- 1 ½ lb (750 g) poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en cubes
- ¼ c. à thé (1 mL) sel
- 3 poivrons, coupés en cubes
- 1 tasse (250 mL) morceaux d’ananas en boîte dans leur jus, égouttés (réserver ¼ tasse [60 mL] de jus)
- 3 oignons verts, coupés en morceaux de 1 po
- ½ tasse (125 mL) noix de cajou non salées, rôties

PRÉPARATION

1. Cuire le riz en suivant le mode d’emploi sur l’emballage, sans utiliser de beurre ni de sel. Entre-temps, fouetter ensemble la sauce aigre-douce, le jus d’ananas et la sauce soja; réserver. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l’huile à feu moyen-vif.
2. Cuire le poulet avec le sel, en remuant souvent, de 4 à 5 minutes ou jusqu’à ce qu’il soit brun doré de tous les côtés. Ajouter le poivron et les morceaux d’ananas, puis cuire encore 1 minute, en remuant fréquemment. Ajouter les oignons verts et poursuivre la cuisson jusqu’à ce que les légumes soient tendres-croquants.
3. Incorporer la sauce et porter à ébullition. Cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu’à ce que la sauce épaississe. Incorporer la moitié des noix de cajou. Servir le sauté de poulet avec le riz. Garnir du reste des noix de cajou.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 540
- Glucides (g) 63 g
- Fibres (g) 4 g
- Matières grasses (g) 12 g
- Sodium (mg) 580 mg
- Sucres (g) 23 g
- Protéines (g) 45 g

CATÉGORIES :

Poulet, Moins de 20 minutes, Riz sec nature

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz frit au poulet rehaussé d'une touche d'ananas

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

14 articles



Sauté de porc aigre-doux à la pêche avec riz au jasmin

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

13 articles



Sauté de poulet

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

Source URL: *https://ca.bensoriginal.com/recipes/cashew-chicken-with-pineapple*