

Poulet aux noix de cajou et aux ananas  
RECETTE

## Poulet aux noix de cajou et aux ananas



<?xml version="1.0"?>

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.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)
- [Email \(opens in new window\)](mailto:email@example.com)

Utilisez l'icône de courriel pour envoyer la liste d'épicerie et la recette à votre adresse électronique.

<?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.

## 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. 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. 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. 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

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Sauté de porc aigre-doux à la pêche avec riz au jasmin](#)

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

13 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Sauté de poulet](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

---

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