

Blanc de poulet à l'ananas

Plat

Temps de préparation : : 10 minutes

Temps de cuisson : : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 Personnes) :

- 4 blancs de poulet
- 6 tranches d'ananas en boîte + 4 cuillères à soupe de jus
- 8 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation de la recette :

Couper les blancs de poulet en morceaux. Couper les tranches d'ananas en dés.

Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle.

Ajouter les tranches de poulet et les faire dorer environ 2 min.

Dans la poêle, mettre l'ananas, le jus, le vinaigre balsamique, du sel, du poivre et faire cuire le tout 6 à 8 min à feu moyen en remuant de temps en temps.

Augmenter un peu le feu vers la fin de la cuisson pour faire légèrement caraméliser le poulet.