

# Poulet à l'ananas en sauce aigre-douce comme au restaurant



J'avoue : il y a quelques mois, influencée par l'impérialisme robuste de la *junk food* made in China, j'ai acheté une préparation pour porc aigre-doux toute faite à l'épicerie asiatique. Ehhhh, oui. A la sortie du magasin, des bo-bios portant des sarouels en coton équitable et des colliers d'ambre me jetaient des cailloux (une époque difficile, mesdames et mesdames).

Or, après test de la préparation, je devais me rendre à l'évidence : passable mais surtout remplie de conservateurs, additifs, E 312 et Lao-tsait quoi d'autre.

Depuis, effrayée par les informations apocalyptiques quotidiennes sur les méfaits des modes de vie modernes, j'ai décidé de partir vivre dans une forêt sauvage sud-américaine (j'ai quand même le Wi-Fi bien que celui-ci donne le cancer de la tête) et j'ai cherché à préparer ma propre recette. C'est grâce à [Tuyau de Poêle](#) que j'ai trouvé mon bonheur, en

adaptant quelques ingrédients pour coller parfaitement à mes goûts. Résultat : une sauce vraiment délicieuse ET cochonneries-free (bah oui, j'utilise du ketchup et du bouillon bio, ainsi que du poulet fermier).

\*\*\*

## Poulet (ou porc) à l'ananas aigre-doux

Pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet (*la recette de base est préparée avec de la volaille, mais vous pouvez sans problème l'adapter avec du porc : épaule, échine, filet mignon...*)
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 ananas
- 1/2 litre de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe de sauce de soja
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- piment fort en poudre (au goût)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de coriandre

Pelez et émincez finement les oignons. Pelez l'ail et hachez-le.  
Ôtez la peau de l'ananas et coupez la chair en gros dés.

Coupez le poulet en morceaux.  
Lavez et ciselez la coriandre grossièrement.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y suer les oignons à feu moyen pendant 5 bonnes minutes, en remuant de temps en temps : ils doivent être fondants et colorés mais pas brûlés.

Ajoutez le poulet et laissez-le revenir en remuant pendant une minute.

Ajoutez tous les autres ingrédients sauf la coriandre et laissez cuire à feu moyen-vif pendant une trentaine de minutes : la sauce doit être sirupeuse. N'oubliez pas de remuer de temps en temps pour vérifier la cuisson.

Ajoutez la coriandre et servez immédiatement avec du riz ou mélange de céréales de votre choix ( »Quinori » de Priméal\* pour moi – on est bo-bio ou on ne l'est pas), ainsi que des **petites salades pour la fraîcheur** (concombre-yaourt, tomates-coriandre, poivrons...).

*\* **Quinori** : proposé par la marque Priméal, il s'agit d'un mélange associant quinoa rouge, riz complet, pois chiches et sésame. C'est prêt en 15 minutes et c'est délicieux : je préfère de très loin le Quinori au quinoa tout seul. On le trouve dans les magasins bio (mais attention, pas dans le rayon des sarouels et des colliers d'ambre).*