

# POULET ANANAS

Vendredi 26 Mars 2021

*Un salé sucré :*

*Poulet ananas pour 3 personnes et 5 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ par part*

*-300 g de filets de poulet \**

*-150 g d'ananas frais \**

*-1 citron vert bio\**

*-2 cuillerées à café d'huile isio 4*

*-150 g de crème 4%*

*-1 petite cuillerée à café de sugarly en poudre (sucralose)*

*-sel poivre blanc*

*-ciboulette\**

*Couper les filets de poulet en aiguillettes ou en morceaux pas trop épais et les faire dorer dans une poêle huilée. Assaisonner légèrement et déglacer avec le jus de citron.*

*Puis verser la crème et bien mélanger.*

*Continuer la cuisson à feu doux pendant 15 minutes.*

*Rajouter l'ananas coupé en dés et le sugarly. Mélanger délicatement.*

*Poursuivre la cuisson 3 minutes*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et servir.*



*Je rajoute un peu de sugarly car le citron et l'ananas apportent de l'acidité à la recette et ce rajout équilibre la sauce.*

*À faire avec des filets de dinde.*

*Vous pouvez accompagner ce plat avec des pommes de terre cuites à l'eau, des pâtes, du riz etc.*

*Pour le repas : asperges vertes sauce yaourt 0% citron (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -poulet ananas (5 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 crème chocolatée (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 06 2018).  
Total : 13 sp vert □ -9 spl bleu□- 5 spv violet□*

*Excellente journée à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**