

# POULET MOUTARDE & ANANAS



TEMPS DE PRÉPARATION  
30 À 60 MIN.

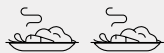


DIFFICULTÉ  
FACILE



TEMPS DE CUISSON  
30 À 60 MIN.

## INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

4 aigillettes de poulet  
ananas frais

(375 g chair en morceaux + jus)  
beurre

sel, poivre 5 baies

2 c. à soupe vinaigrette légère  
à la pulpe de mangue (Maille)  
(ou 1 c. à soupe moutarde)  
2 sachets sucre vanillé

- marinade -

citron vert (jus + ½ zeste)

sel, poivre 5 baies  
paprika fumé  
jus ananas

- accompagnement -  
200 g riz basmati Gold

(avec graines de sésame toastées)

### VINAIGRETTE LÉGÈRE À LA PULPE DE MANGUE

Sauce à la mangue  
et à la moutarde,  
idéale pour les plats  
et salades exotiques  
sucré/salé



## À PRÉPARER LA VEILLE / À L'AVANCE

Si vous n'avez pas d'extracteur de jus pour l'ananas, ou que vous n'avez pas l'utilité d'acheter 1L de jus de fruits, il y a une technique simple pour récupérer du jus de l'ananas frais. Une fois l'ananas coupé en morceaux, si vous le couvrez et que vous le laissez reposer au frigo 1 ou 2 jours, vous aurez du jus tout prêt à utiliser 😊 !

Dans une assiette creuse, posez les aigillettes de poulet crues.  
Salez, poivrez, ajoutez le jus du citron vert entier et le zeste de la moitié.  
Parsemez de paprika fumé. Recouvrir le tout de jus d'ananas.  
Filmmez et laissez reposer toute une nuit au frigo.



Dans une poêle, mettez du beurre.  
Une fois le beurre fondu, ajoutez l'ananas en morceaux.  
Versez 2 à 3 cuillères à soupe du jus de macération du poulet, les sachets de sucre vanillé et la vinaigrette légère à la pulpe de mangue (ou 1 cuillère à soupe de moutarde).  
Laissez mijoter à feu moyen pendant 10 à 15 minutes pour que les morceaux d'ananas soient légèrement caramélisés.

Dans un plat à four, disposez les aigillettes de poulet. Recouvrez des morceaux d'ananas et de l'ensemble du jus restant dans la poêle.  
Parsemez d'un peu de poivre 5 baies du moulin et de paprika fumé.  
Enfournez 35 à 40 minutes à 200°C. Les cubes d'ananas doivent être légèrement dorés.

15 à 20 minutes avant la fin de cuisson du poulet, mettez le riz à cuire.  
J'ai servi mon poulet accompagné de riz basmati Gold de chez Taureau ailé (mélange riz basmati + graines de sésame toastées : facile à refaire soi-même 😊)

À la fin de la cuisson du riz, égouttez-le et parsemez d'un peu de paprika fumé.  
Servez avec le poulet à l'ananas !