



Le poulet exotique

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 escalopes de poulet de 100 gr.
- 3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
- 3 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 1 boîte d'ananas (250 ou 500 gr)
- 4 bananes
- 4 oranges
- 2 cuillerées à café de curry
- 1 cuillerée à café de féculé de pomme de terre.



Recette

- Couper les escalopes de poulet en fines lamelles,
- Les faire dorer à l'huile dans une poêle,
- Ajouter la sauce de soja, le curry, sel, poivre,
- Laisser cuire doucement pendant 5 minutes,
- Ajouter avec le sirop de la boîte d'ananas, les morceaux d'ananas et les bananes coupées en rondelles,
- Laisser le tout cuire à feux doux 7 minutes environ,
- Remuer avec la féculé de pomme de terre délayée dans un peu d'eau,
- Puis en fin de cuisson, ajouter les tranches d'orange soigneusement pelées.