

POULET A L'ANANAS

1 heure 20 minutes

4 personnes :

1 poulet

1 boîte d'ananas en morceau égoutté

1 poivron vert

1 poivron rouge

1 oignon

1 boîte de concentré de tomates

1 bouquet garni(thym, laurier, persil)

sel, poivre

1 jumbo (bouillon de bœuf)

piment (facultatif)

1. Coupez le poulet en morceaux.
2. Epluchez et coupez l'oignon, les poivrons en dé
3. Faites revenir le poulet avec l'oignon, les poivrons et les morceaux d'ananas.
4. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d'eau, le bouquet garni le poivre, le bouillon, le sel(vérifiez l'assaisonnement avant) le piment et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.
5. Servez avec du riz parfumé de préférence.

LES CONSEILS DE NINA: Pour plus de gout marinez le poulet la veille avec un peu d'herbes de provinces et le jumbo(se trouve dans les commerces exotiques) sinon un bouillon KUB poulet;

JE VEUX SAVOIR: Riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse