

# metro



## Poulet au miel et à l'ail

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 13 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

7 ml Huile de canola  
(1/2 c. à soupe)

500 g Poitrines de poulet sans peau, désossées et coupées en cubes  
(1 lb)

500 ml Poivrons rouges, verts et jaunes, coupés en dés de 1 cm (1/2 po)  
(2 tasses)

250 ml Oignon, coupé en dés de 1 cm (1/2 po)  
(1 tasse)

284 ml Soupe condensée tomates  
(10 oz)

398 ml Ananas en petits morceaux, bien égouttés  
(14 oz)

60 ml Miel  
(1/4 tasse)

### Préparation

Faire revenir le poulet sur tous les côtés dans l'huile chaude, à feu mi-vif, dans une grande poêle. Ajouter les poivrons et l'oignon. Remuer et cuire pendant 3 minutes.

Ajouter la soupe, l'ananas, le miel, la sauce soya et l'ail. Amener à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit - pendant environ 5 minutes. Incorporer le gingembre.

Servir avec du riz.

Source : Campbell

### Accords bières et mets



#### Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

### Mentions légales

#### Recettes sans gluten

**23 ml** Sauce soya à faible teneur en sodium  
**(1 1/2 c. à soupe)**

---

**2** Gousses d'ail, émincées

---

**8 ml** Racines de gingembre frais, râpées  
**(1 1/2 c. à thé)**

---

**750 ml** Riz, cuit et chaud  
**(3 tasses)**

---

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

### **Recettes sans lactose**

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---