



5 15

Poulet hawaïen sur la plaque

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 393; protéines 36 g; matières grasses 5 g; glucides 52 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 69 mg; sodium 756 mg

Pour un souper tout-en-un qui fera assurément l'unanimité, pensez à ce poulet hawaïen à l'ananas parfait pour faire voyager vos papilles!

Ingrédients



4 poitrines de poulet sans peau coupées en cubes



3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en cubes



1/4 d'ananas coupé en cubes



1 petit oignon rouge coupé en cubes



250 ml (1 tasse) de sauce barbecue

Prévoir aussi:

- 3 oignons verts émincés

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le poulet, les poivrons, l'ananas et l'oignon rouge.
- 3 Napper les ingrédients de sauce barbecue. Remuer pour bien enrober les ingrédients, puis les étaler sur la plaque de façon à ce qu'ils ne soient pas superposés.
- 4 Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Au moment de servir, parsemer d'oignons verts et, si désiré, de feuilles de coriandre.