

# Poulet hawaïen

- La meilleure recette de poulet hawaïen (et la plus facile)!



PRÉPARATION  
20 MIN

CUISSON  
1H

TEMPS TOTAL  
1H20

PORTIONS  
4-6

## Ingrédients :

*Pour le poulet :*

- 3 ou 4 poitrines de poulet
- Sel et poivre
- 1 tasse et demie (375 ml) de fécule de maïs
- 3 œufs, battus
- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile de canola

*Sauce hawaïenne :*

- 1 tasse (250 ml) de jus d'ananas
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1/3 de tasse (85 ml) de sauce soja
- 1 cuillère à thé d'ail émincé
- 1/2 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 canne d'ananas drainée ou 2 tasses d'un ananas frais coupé

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).
2. Couper les poitrines de poulet en morceaux de la grosseur d'une bouchée. Bien assaisonner de sel et de poivre.
3. Dans un bol, placer la fécula de maïs. Dans un autre, les œufs légèrement battus.
4. Trempez chaque morceau de poulet dans la fécula de maïs, puis dans l'œuf. (Oui, oui, dans cet ordre)
5. Dans une casserole, faites chauffer l'huile de canola à feu moyen élevé et faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni.
6. Transférer le poulet dans un plat pyrex légèrement graissé de 9 par 13 allant au four.
7. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le jus d'ananas, la cassonade, la sauce soja, l'ail et la fécula de maïs. Bien mélanger. Ajouter les poivrons et les morceaux d'ananas.
8. Verser par dessus le poulet dans le plat pyrex.
9. Faites cuire pendant 1 heure, en mélangeant délicatement à tous les 15 minutes.

Bon appétit!

“ *J'aime beaucoup les recettes qui sont préparées avec des fruits, c'est juste beaucoup trop bon et rafraîchissant! C'est une idée de repas parfaite pour toute la famille.* ”

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)