



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Boeuf aigre-doux à l'ananas

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Une belle recette rapide aux saveurs sucrées-salées!

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de jus d'ananas non sucré
- 3 cuillères à table de ketchup
- 3 cuillères à table de cassonade tassée
- 3 cuillères à table de vinaigre
- 3 cuillères à table de sauce soya à teneur réduite en sel
- 1 1/2 cuillère à table de fécule de maïs
- 4 cuillères à thé d'huile de canola
- 1 lb de boeuf haché
- 1 oignon coupé en tranches fines
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 tasse d'ananas frais ou en boîte coupé en dés
- 2 oignons verts hachés
- sel et poivre

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories	350
Total gras	18 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	85 mg
Sodium	950 mg
Potassium	690 mg
Total glucides	20 g
Fibres	2 g
Sucres	15 g
Protéines	27 g
Fer	3,6 mg

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'ananas, le ketchup, la cassonade, le vinaigre, la sauce soya et la fécule. Saler et poivrer. Réserver.

2. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf haché et cuire, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Mettre la viande dans une assiette et réserver. Essuyer le poêlon.

3. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et le poivron, et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute en brassant.

4. Remettre le bœuf haché réservé dans le poêlon, ajouter l'ananas et verser la sauce réservée. Cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les ingrédients soient bien enrobés. Parsemer des oignons verts. Servir avec du riz blanc, si désiré.