

PRÉPARATION : 25 MINUTES

MARINADE : 8-24 HEURES

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

POULET À L'ANANAS EN CASSEROLE

INGRÉDIENTS

MARINADE

2 c. à thé de piment de la Jamaïque

½ c. à thé de cannelle

½ c. à thé de muscade

1 c. à thé de thym séché

½ tasse d'oignon en dés

¼ tasse d'oignon vert haché

1 c. à soupe de gingembre haché

4 c. à thé d'ail haché

1 c. à soupe de piment jalapeño émincé

6 c. à soupe de jus de lime

¼ tasse d'huile végétale

POULET EN CASSEROLE

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 lb (454 g) de hauts de cuisse de poulet désossés, sans la peau

½ tasse d'oignon en dés

1 tasse de riz basmati non cuit

½ c. à thé de piment de la Jamaïque

1 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté

1 tasse d'eau

1 tasse d'ananas en dés

½ tasse de petits pois surgelés



Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. féculent + 3 éq. protéine + 1 éq. fruit

Calories	521 Kcal
Protéines	28 g
Glucides	53 g
Fibres	2,9 g
Lipides	23 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	107 mg
Sodium	144 mg
Potassium	568 mg
Phosphore	321 mg

PRÉPARATION

- 1 Réunir tous les ingrédients de la marinade dans le bol d'un mélangeur ou d'un robot culinaire et actionner l'appareil. Enduire le poulet de la pâte ainsi obtenue, couvrir et réfrigérer pendant au moins 8 heures.
- 2 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire dorer le poulet des deux côtés. Retirer le poulet de la poêle et réserver.
- 3 Dans la même poêle, attendrir l'oignon. Ajouter le riz et le piment de la Jamaïque, puis faire revenir rapidement.
- 4 Ajouter le bouillon de poulet, l'eau et l'ananas, puis amener à ébullition. Remettre le poulet dans la poêle, couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz et le poulet soient cuits et que le bouillon soit entièrement absorbé (de 20 à 30 minutes).
- 5 Ajouter les petits pois surgelés, mélanger et servir.