



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Poulet au curry et à l'ananas V.2 .



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 boîte 4/4 d'ananas en morceaux
- 1 oignon
- 1 sachet de riz pour 2 personnes
- 2 cuisses de poulet
- Beurre, huile
- Curry, herbe de Provence

- Couper l'oignon en lamelles. Séparer en égouttant les ananas et le jus, garder le jus
- Huiler et beurrer un plat allant au four, rajouter les lamelles d'oignon. Déposer les cuisses de poulet
- Sur la peau du poulet parsemer du curry. Enfourner à four chaud pendant 15 minutes th. 7-8
- Ouvrir le four et incorporer les ananas et leur jus. Continuer la cuisson th. 6-7 pendant 35 minutes
- Par moments arroser le poulet du jus d'ananas et remuer en prenant garde aux éclaboussures
- Sur les 5-10 dernières minutes mettre la position Grill du four
- Accompagner de riz cuit 10 minutes à l'eau

