

Un peu de



douceur . . .



Ingrédients

- 800gr d'aiguillettes de poulet
- 1 boîte d'ananas en morceaux (250g)
- 1 boîte de coeurs de palmiers (250g)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 boîtes de sauce aigre-douce (Uncle Ben's) aux légumes croquants
- ½ verre de vin blanc
- sel et poivre

Nombre de personnes : 6

Niveau de difficulté : Très Facile

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

Astuce : Le poulet peut être remplacé par de la dinde ou plus chic du canard



Aiguillettes de poulet à l'Aigre Douce

- 1) Mettre l'huile dans une sauteuse, ajouter l'oignon et l'ail hachés et faire dorer ①
- 2) Retirer et réserver les oignons et ail, puis faire revenir les aiguillettes avec l'ananas bien égoutté dans la sauteuse.
- 3) Quand la viande et l'ananas sont dorés, ajouter l'oignon et l'ail, les coeurs de palmiers en petites rondelles et la sauce aigre-douce (les 2 btes). (poivrer et saler si nécessaire)
- 4) Laisser mijoter environ 7 minutes, ajouter le vin blanc et laisser mijoter doucement encore 5 mn. ②
- 5) Servir avec un peu de riz, de blé ou de quinoa et quelques poivrons fuits, mais surtout accompagné d'un vin blanc doux du Sud-Ouest.



Ingrédients

- 400g de fraises
- 250g de fromage blanc 20%
- 20cl de crème liquide
- 75g + 50g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- le jus d'un citron
- du coulis de fraises
- quelques feuilles de menthe fraîche

Nombre de personnes : 6

Niveau de difficulté : Facile

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 0 min

- 1) Mettre la crème fraîche dans un bol et 15mn au congélateur.
- 2) Puis fouetter celle-ci jusqu'à l'obtention d'une mousse très ferme (les «vagues» doivent rester à la verticale sans retomber).
- 3) Verser le fromage blanc dans un saladier avec le sucre vanillé et 75g de sucre en poudre, bien mélanger. ①
- 4) Incorporer délicatement la moitié de la crème fouettée au fromage sucré et laisser reposer
- 5) Pincer les fraises et réserver les 6 plus belles pour la décoration
- 6) Egoutter, équeuter et mixer les fraises restantes en y incorporant le jus de citron.
- 7) Mélanger la purée de fraises avec l'autre moitié de crème fouettée et les 75g de sucre restant ainsi que 3 c. à soupe du mélange précédent fromage/crème. ②
- 8) Disposer dans des verres à whisky une couche de mélange rose, puis une couche de mélange blanc.
- 9) Recouvrir d'un coulis de fraise et mettre au réfrigérateur (au rayon très frais) 2 heures au moins avant de servir.
- 10) Au moment de déguster, décorer avec 2 moitiés de fraise et une feuille de menthe.

Mousse de fraises



Astuce : Ajouter au mélange fraises-crème fouettée 2 c. à soupe de liqueur de fraise.

