

# Des vers pour ...

SEM 16 du 13 au 18 AVRIL 2026

## GOOD SESAME



GoodSesame

### Wok poulet ananas

## INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 400g de blancs de poulet
- 1 ananas
- 180g de poivrons
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 30g de concentré de tomate
- 14g de gingembres
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 3 cuillères à café de fécule de maïs
- 4g d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 44g de farine de blé
- Ciboulette

1. Découpez le poulet en morceaux puis farinez-les avec la farine.
2. Lavez le poivron, épépinez-le puis coupez-le en morceaux, ainsi que le gingembre. Hachez l'ail et la ciboulette et coupez l'ananas en cubes et réservez son jus.
3. Versez l'huile dans le wok et faites dorer le poulet à feu vif. Baissez le feu puis ajoutez l'ail, le poivron, la ciboulette, le gingembre, le concentré de tomate, le vinaigre de vin et la sauce soja. Délayez la maïzena dans le jus d'ananas puis ajoutez le mélange au wok.
4. Faites mijoter pendant 3 minutes en mélangeant. Ajoutez enfin l'ananas en morceaux, puis faites cuire pendant 5 minutes.
5. Servir avec du riz basmati ou des nouilles sautées.

« Je Mérite de réussir et d'être heureux(se) »

Appli *Iam*

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • [sgaborieau@dietbienetre.fr](mailto:sgaborieau@dietbienetre.fr) • [www.dietbienetre.fr](http://www.dietbienetre.fr)