

# Poulet aux poires-coco

Plat sucré-salé qui s'accompagne facilement.

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 45 min

## Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 1 boîte de lait de coco non sucré
- 2 oignons et 2 échalotes
- 4 poires ou 1 boîte de poires en conserves
- Du massalé ou à défaut du curry
- sel et poivre

## Préparation

Dans une poêle, faire revenir les poires déborder en morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et caraméliser (ajouter 2 cuillères à café de sucre si besoin). Les réserver.

Détailler les échalotes et les oignons en petits dés, les faire dorer légèrement dans un wok ou une poêle.

Y ajouter le poulet et le faire revenir pendant 10 minutes.

Verser le lait de coco dans le wok et laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter ensuite 3 cuillères à café de massalé ou de curry, du sel et du poivre  
Faire mijoter encore pendant 45 minutes, jusqu'à cuisson du poulet.

Ajouter au dernier moment les poires caramélisées et chauffer encore pendant 3-4 minutes le plat.

Servir aussitôt.

# Porc à l'ananas

Recette appréciée par tous, même par les personnes qui ne sont pas habituées à manger salé sucré.

Nombre de personnes : 6

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

## Ingrédients

- 800 grammes échine de porc coupé en dés de deux à trois centimètres
- 125 g de tomates pelées
- Un ananas frais coupés en dés
- 1 oignon
- 2 cuillerées à café de gingembre
- 2 cuillerées à café d'ail en poudre
- 1 cuillerée à café de piment de Cayenne en poudre
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre

## Préparation

Mettre dans une cocotte le porc, les tomates pelées, l'oignon émincé, saler poivrer, mettre sur feu doux pendant 10 minutes ensuite ajouter l'ail, le piment, le gingembre, la cannelle.

Faire mijoter 10 minutes et ensuite incorporer l'ananas et son jus et faire mijoter 10 à 20 minutes et remuer de temps en temps.

Servir chaud avec du riz.

Vous pouvez préparer des christophines et pommes de terre à la vapeur.