



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade verte

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Pizzas poulet et ananas



INGRÉDIENTS

600 grammes de poulet, tranché
 1 laitue romaine, haché
 200 grammes de carottes en juliennes
 1 oignon, haché
 200 grammes de morceaux d'ananas, surgelés
 100 ml de sauce BBQ
 60 ml de vinaigrette sucrée salée
 60 ml de jus d'ananas
 100 grammes de mozzarella râpé
 4 naans
 1 contenant d'épices ananas chipotle

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450°F ou chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles.

Dans une papillote sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le poulet de ½ des épices, sel, poivre et cuire 4 minutes sur le premier côté. Retourner le poulet, ajouter les morceaux d'ananas, le jus d'ananas, 1/2 tasse d'eau et terminer la cuisson 6 minutes. Transférer et trancher.

Trancher finement l'oignon, la laitue et les carottes en juliennes.

Sur une plaque de cuisson, placer les naans et étendre la sauce BBQ, le fromage, ½ des oignons, un filet d'huile d'olive, les épices restantes et cuire au four ou sur le BBQ 10 minutes.

Dans un bol, mélanger la laitue, les carottes, la vinaigrette, les oignons restants, saler et poivrer.

Couper les pizzas en pointes.

Monter les assiettes en répartissant les pointes, y déposer le poulet et servir la salade en accompagnement.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit