



Poulet aigre-doux à congeler

[MIJOTEUSE](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 8H

TEMPS DE REPOS :

20 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2 sachets de [sauce pour sauté aigre-douce Blue Dragon](#)
- 1 poivron rouge coupé en fines lanières
- 1 poivron jaines coupé en fines lanières
- 1 oignons rouge coupé en dés
- 1 tasse de pois sucrés
- 1 boîte de conserve de mini épis de maïs
- 1 petite boîte de conserve d'ananas en petits morceaux égouttés
- 3-4 poitrines de poulet coupés en petits morceaux

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand sac Ziploc et faire congeler.
2. La veille ou le matin même, sortir le sac du congélateur une vingtaine de minutes avant de le transférer dans la mijoteuse.
3. Faire cuire à low pendant 8 h. Si votre poulet est dégelé, vous pouvez le faire cuire à high pendant 4 h.
4. Servir sur du riz. Si vous aimez une sauce plus épaisse, vous pouvez délayer 1 c. à soupe de fécule de maïs dans 3 c. à soupe d'eau froide. Verser dans la mijoteuse et bien mélanger. Laisser chauffer dans la mijoteuse encore une dizaine de minutes.