



Temps de préparation : 10 MIN

Temps de cuisson : 35 MIN

Portions : 6

Ingrédients :

- *1,5 kg (3 lb) de pilons et de cuisses de poulet*
- *341 ml (1 bocal) de sauce ananas à la Jerk VH[®], divisée*
- *500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium*
- *250 ml (1 tasse) de riz à grains courts*
- *20 ml (4 c. à thé) de gingembre fin haché*
- *125 ml (0,5 tasse) de haricots rouges, rincés*
- *75 ml (0,33 tasse) de poivron rouge doux coupé en dés*
- *Quartiers de lime, tiges de thym frais*

Étapes :

- 1. Dans un grand bol, remuer le poulet dans 250 ml (1 tasse) de sauce; mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure ou jusqu'à une nuit*
- 2. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Placer le poulet sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Cuire de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. Badigeonner les morceaux avec le reste de la sauce*
- 3. Pendant ce temps, dans une petite casserole, porter le bouillon à ébullition; y incorporer le riz et le gingembre. Réduire le feu à faible intensité; couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Incorporer les haricots et le poivron rouge. Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Dégager les grains de riz avec une fourchette*
- 4. Servir le poulet avec le riz et les haricots. Garnir de quartiers de lime et de thym frais, si désiré*



Ananas à la Jerk