

SÉCURITÉ SOCIALE



l'Assurance Maladie

Le service sophia m'accompagne pour mieux vivre avec un diabète

Gratuit et sans engagement, le service sophia de l'Assurance Maladie vous propose un accompagnement personnalisé, en relais du médecin traitant, pour vous aider à mieux connaître le diabète et réduire les risques de complications.



Un site de référence sur le diabète : ameli-sophia.fr



Des publications régulières d'informations et de conseils



Une écoute et un accompagnement téléphonique personnalisé
par des infirmiers-conseillers en santé

Pour en savoir plus

- ▶ Renseignez-vous sur ameli-sophia.fr
- ▶ Ou appelez le :

Métropole **0 809 400 040**

Antilles & Guyane **0 809 100 097**

La Réunion **0 809 109 974**

Service gratuit + prix appel

ameli-sophia.fr

Cramis Studio graphique - 07/2016



Poulet à l'ananas

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 2 poivrons jaunes
- 1 oignon
- 1 petite boîte de conserve d'ananas (au naturel)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de sauce Worcester (sauce anglaise)
- 3 cuillères à soupe de jus d'ananas (jus contenu dans la boîte de conserve)
- 2 cuillères à café de paprika
- sel, poivre

PRÉPARATION

- ▶ Détaillez le blanc de poulet en morceaux assez larges pour que la viande ne sèche pas trop.
- ▶ Saupoudrez de paprika et réservez.
- ▶ Émincez l'oignon et les poivrons jaunes en julienne (fines lamelles).
- ▶ Détaillez les rondelles d'ananas en six à huit morceaux.
- ▶ Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive.
- ▶ Ajoutez l'oignon et les poivrons et laissez revenir pendant environ 5 minutes.
- ▶ Déglacez avec le jus de citron et la sauce Worcester.
- ▶ Ajoutez le poulet et faites colorer durant 5 minutes puis mettez le jus et les morceaux d'ananas.
- ▶ Continuez la cuisson durant encore 5 minutes. Pas plus, sinon le poulet sera sec.
- ▶ Servez avec du riz blanc.

>> Retrouvez plus de recettes sur ameli-sophia.fr