

## Suprême de poulet à l'ananas

Vu sur le blog de Marie <http://sma-arié-over-blog.com>

Source de la recette : livre *Weight Watchers* « Les fruits et légumes » édition 2004

Ingrédients (4 pers, 3.5 pts/pers)

- 480g de blanc de poulet
- 2 cc d'huile
- 4 tranches d'ananas (ou plus)
- 1 pot de crème de yaourt à 0%
- 1/2 cc de paprika
- sel, poivre

Faire cuire à feu moyen les blancs de poulet émiettés dans 2 cuillerées à café d'huile pendant 5 minutes.

Ajouter les tranches d'ananas coupées en cubes et laisser dorer sur feu doux encore 5 minutes.

Ajouter la crème de yaourt à la préparation, saler, poivrer, saupoudrer de paprika et laisser réduire 3 minutes.

Servir avec 4 cuillerées à soupe de riz basmati (à compter).