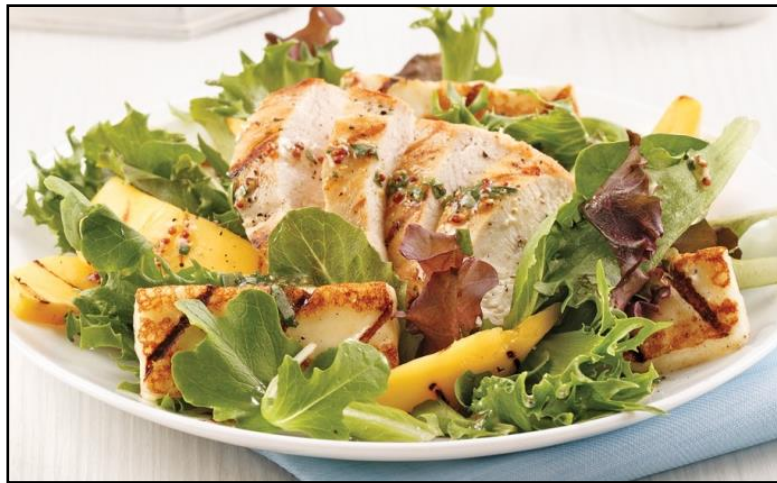


SALADE DE POULET A LA MANGUE



Pour 4 personnes

Ingrédients :

300 g de blanc de poulet

1 mangue

1 échalote

150 g de roquette

2 citrons verts

70 g de noix de cajou

3 c à s d'huile d'olive

3 c à s de sauce soja

1 c à s de vinaigre balsamique

1 c à c de sucre en poudre

1 bouquet de coriandre

Zester un citron vert et exprimer le jus des deux citrons.

Mélanger l'huile d'olive, la sauce soja, le vinaigre balsamique et le jus de citron vert dans un plat. Ajouter le poulet et laisser mariner 1 heure au frais.

Ciseler finement les échalotes. Laver et ciseler la coriandre. Couper la mangue en lamelles. Torrifier les noix de cajou et les écraser grossièrement.

Faire griller la viande et la laisser refroidir. Puis la couper en lamelle.

Mélanger la viande et la mangue. Ajouter la salade, les échalotes et verser la marinade pour assaisonner. Saler et poivrer.

Saupoudrer avec les noix de cajou et la coriandre ciselée au moment se de servir.

Anne-Béatrice Pinsard / 19 mai 2022