

LES RECETTES DE NOS MEMBRES

Filets de poulet à la mangue

Par Delphine Lok



Ingrédients pour 6 personnes

- 7 filets de poulet coupés en tranches fines
- 2 mangues mûres à point
- graines de sésame
- ½ cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 à 15 g de sucre
- Sel, poivre

Préparation :

1/ couper les filets de poulet en lamelles, les passer des deux côtés dans le mélange graines de sésame/curry puis réserver.

2/ couper la mangue en lamelles moyennes.

3/ faire revenir dans un 1^{er} wok le poulet dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer. Simultanément, dans un 2^{ème} wok, faire rôtir les lamelles de mangue dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

4/ déglacer sur feu moyen le 2^{ème} wok avec le vinaigre balsamique et le sucre en mélangeant les 2 ingrédients et réserver – la sauce doit être ni trop épaisse, ni trop liquide.

En option, vous pouvez rajouter de l'échalote et de l'ail en poudre.

5/ disposer sur une assiette en alternant poulet et mangue puis garnir avec la sauce sucrée.

Servir aussitôt.

Vous pouvez accompagner ce plat d'un riz basmati.