

AIGUILLETTES DE POULET AU CHUTNEY DE MANGUE

Jeudi 08 Septembre 2016

Poulet ,dinde ...des viandes blanches maigres sans beaucoup de goût nécessitant un plus



Aiguillettes de poulet au chutney de mangue pour 2 personnes
et 7pp-6sp par part

- 200 g de blanc de poulet*
- 60g de couscous complet cru*
- 2 galets de fond de volaille Thiriet
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 1 mangue*
- 3 figues fraiches *

- 10 g de sucre intégral ou de sucre en poudre standard
- 1 cuillère à soupe d 'édulcorant en poudre
- 50 ml de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café d'épices (gingembre -vanille)
- sel poivre blanc
- persil*

Préparer le chutney :peler la mangue et la couper en petits dés comme les figues. Les mettre dans une poêle et saupoudrer de sucre , d'édulcorant et d'épices.Rajouter le vinaigre et faire compoter à feu doux pendant 30 minutes. Rajouter une pincée de sel et de poivre.

Cuire pendant 15 minutes les blancs de poulet dans le bouillon de volaille. Les ôter et les couper en aiguillettes. Dans une sauteuse , fondre les galets de fond de volaille avec un fond d'eau et finir la cuisson des aiguillettes pendant 5 bonnes minutes.Assaisonner et saupoudrer de persil.

Préparer le couscous selon la notice.

Dresser l'assiette . Mettre le couscous dans un emporte-pièce et tasser. Disposer le chutney dans une coupelle et poser les aiguillettes au centre nappées de fond de volaille

Servir aussitôt.

Difficile de compter les points pour le chutney car j'ai rempli un petit pot de confiture et il m'en reste les 3/4 que j'ai mis au frais. Logiquement c'est 0pp-0sp.

Pour les épices,j'ai utilisé la poudre des Bulgares que j'ai achetée à Saint Malo (épices Roellinger),un ensemble de saveurs (sève de palmier,lin, vanilles,safran,épices pour parfumer les yaourts) mais gingembre vanille marcheront très bien.

Pour le repas : poireaux en vinaigrette +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-aiguillettes de poulet au chutney de mangue -
couscous (7pp- 6 sp)-1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp).
Total: 9 pp- 8 sp

Excellent jeudi à vous toutes et tous