

POULET A LA MANGUE

Mardi 11 Avril 2017

Une virée dans les pays asiatiques :



Poulet à la mangue pour 2 personnes et 9pp- 10 sp par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 60 g de nouilles japonaises Soba*
- 1 oignon*
- 1 mangue*
- 50 ml de lait de coco
- 100ml de crème à 4 %
- 50 ml d'eau de coco
- 2 cuillérées à café d'huile
- 1 cuillérée à café de maïzena
- 1 cuillérée à café de curry en poudre
- sel poivre blanc
- coriandre*

Peler, émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile chaude

Rajouter les blancs de poulet et les faire dorer. Les saupoudrer de curry et les assaisonner.

Délayer la maïzena dans l'eau de coco et en napper le poulet avec le lait de coco et la crème. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu 30 minutes et à couvert .Rectifier l'assaisonnement.

5 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les dés de mangue et accompagner de nouilles Soba cuites selon la notice

Servir saupoudré de coriandre

Très pratique l'eau de coco pour obtenir plus de sauce sans les pp- sp : 50 g = 0pp- 0 sp

Quant aux nouilles Soba, intéressante par leur composition : le mot soba veut dire sarrasin en japonais et IG bas

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – poulet à la mangue (9pp- 10 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Très bon mardi