



# POULET A LA MANGUE

L'union exotique qui va vous surprendre

Découvrez la recette du poulet à la mangue, sublimée par le lait de coco et les épices fraîches. Un plat facile à réaliser qui transportera vos papilles.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 2 personnes

4 hauts de cuisse de poulet  
OU  
2 blanc de poulet  
1 mangue bien mûre  
100 ml de lait de coco  
100 ml de crème de coco  
1 échalote  
1 càc de purée de gingembre  
Le jus d'un demi-citron  
De la coriandre fraîche  
Sel et poivre du moulin  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Commencez par couper le poulet en cubes de taille régulière.

Épluchez et émincez finement les échalotes. Pelez et râpez le gingembre.

Épluchez la mangue et coupez-la en dés. Réservez quelques dés pour la décoration

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

Incorporez le gingembre râpé et remuez pendant 1 minute.

Ajoutez le poulet et faites-le dorer sur toutes les faces pendant 5-6 minutes

Ajoutez les dés de mangue et laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.

Versez le lait de coco et la crème de coco, salez et poivrez et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes

En fin de cuisson, ajoutez le jus de citron et la coriandre ciselée.

## Conseils

Choisissez une mangue bien mûre pour plus de douceur et de parfum. Si vous voulez faire cette recette pour 4 ne doublez pas la mangue, une fera aussi l'affaire.

Je prends personnellement le haut de cuisse du poulet, c'est une partie que je préfère au blanc de poulet pour leur goût riche et savoureux. Elle est légèrement plus grasse que les blancs de poulet, ce qui lui confère une saveur plus prononcée.