

POULET À LA MANGUE ET AU PIMENT



Par

Ree Drummond

Dans

Pioneer Woman


INGRÉDIENTS :


- 6 blancs de poulet
- 1 c. à soupe de piment en poudre
- Le zeste et le jus d'1 citron vert
- 50 ml + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 1 boîte de mangue tranchée au sirop égouttée et coupée en lanière, une partie du sirop conservée
- 1 botte de chou kale
- 1 botte d'oignons nouveaux émincés
- 1 piment jalapeno coupé en très fines rondelles
- 1 poivron jaune
- 2 c. à soupe de coriandre finement hachées


RECETTE :

1. Mettez les blancs de poulet dans un sac congélation zippé. Ajoutez le piment en poudre, le zeste de citron vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Scellez le sac et agitez pour bien enrober la viande. Laissez reposer au réfrigérateur au minimum 30 min et jusqu'à 4 heures.
2. Faites chauffer une poêle sur feu moyen-vif. Retirez les blancs de poulet du sac et laissez-les s'égoutter de l'excédent de marinade.
3. Grillez les filets de poulet 4 à 5 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Réservez au chaud.
4. Dans un grand saladier, mettez la mangue, le chou kale déchiré, les oignons verts émincés, le piment jalapeno et le poivron taillé en lanières.
5. Dans un bol, mélangez le jus de citron vert, la coriandre hachée, 2 cuillères à soupe de jus de mangue réservé, l'huile d'olive restante, le sel et le poivre.
6. Versez la moitié de la sauce sur la salade et mélangez pour bien enrober la salade. Ajoutez de la sauce selon votre goût.
7. Coupez les blancs de poulet grillé en tranches.
8. Dressez la salade dans une assiette et disposez les tranches de poulet dessus ou laissez le blanc de poulet entier et recouvrez-le de salade.

PRÉPARATION :

 15 minutes

 10 minutes

 6 personnes

 Facile

