

Salade de poulet épicé à la mangue

Ingrédients pour 2 personnes (plat) ou 4 personnes (en entrée)
: 1 mangue bien mure – 2 escalopes de poulet – 2 grosses poignées de mâche – 1/2 oignon rouge – 1/2 concombre – 1 yaourt 0% (type fromage blanc) – 3 cc de pâte de curry rouge – 3CS de jus de citron – Sel – Poivre

Coupez votre poulet en petits morceaux et badigeonnez les du mélange 2cc de pâte de curry/ 2CS de jus de citron et faites les cuire à la vapeur.

Dans un saladier, mélangez la mâche, le concombre, l'oignon et la mangue préalablement coupés en petits morceaux. Dans un bol, mélangez 1cc de pâte de curry, le yaourt, 1CS de jus de citron. Salez, poivrez. Mélangez cette sauce aux légumes coupés.

Répartissez dans vos assiettes la salade et ajoutez les morceaux de poulet de façon égale dans chaque assiette.

Pour ajouter du croquant, disposez des morceaux de pain grillé dans l'assiette. Bon appétit !