

# 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 !

---

## Gratin dauphinois

**Pour un gratin de 10 personnes** : 2,5Kg de pommes de terre – 1L de crème fraîche liquide – Sel – Poivre – Noix de muscade – beurre doux

Préchauffez votre four à 180°

Épluchez vos pommes de terre, rincez-les et coupez-les en fines lamelles (à la mandoline, c'est pratique, mais attention les doigts). Beurre le fond du plat. Faites une première couche avec de la pomme de terre. Ajoutez de la crème sur toute la surface. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade (sur toute la surface aussi).

Répétez l'opération jusqu'à épuisement des pommes de terre (et on espère être arrivé en haut du plat). Terminé par la crème/sel/poivre/noix de muscade. Ajoutez des petits morceaux de beurre par-ci par-là. Enfournez et laissez cuire pendant 1h.

A table !

---

## Tartines de tomates express !

**Pour 2 personnes** : 4 grosses tomates cocktail – Du parmesan (en block) – De la baguette (ou encore mieux, du pain poilane) – de l'huile d'olive – une gousse d'ail – de l'origan frais (ou basilic frais) – Sel – Poivre.

Préchauffez votre four à 180°C

Faites 4 grandes tartines avec votre pain (si c'est la baguette, l'équivalent de 2/3 de baguette coupée en 2, puis chaque part ouverte en 2). Frottez votre pain avec l'ail et ajoutez un filet d'huile d'olive. Coupez vos tomates en lamelles et disposez-les sur vos tartines. Parsemez généreusement de votre parmesan fraîchement râpé. Encore un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, l'aromate de votre choix (ici de l'origan frais).

Enfournez pendant 10min et puis passez vos tartines 5 minutes

au grill.

Si c'est pour un plat complet, ajoutez une belle salade verte avec une vinaigrette maison et des copeaux de parmesan...

Bon appétit !

---

## Rhum banane vanille

Nouveau rhum arrangé !

2 bananes – 5 gousses de vanille – 75cl de rhum blanc – sirop de sucre de canne.

Dans une bouteille d'un litre : coupez vos bananes en rondelles. Coupez les gousses en 2. Mettez le tout dans la bouteille. Ajoutez les 75cl de rhum et complétez avec du sirop de sucre de canne. Secouez et laissez macérer au moins 1 mois. Filtrez au besoin les fruits.

*Inspiration du site 1001 cocktails.*

ATTENTION : L'abus d'alcool est dangereux pour la santé !!