

POULET FROID AUX FÈVES ET CAROTTES, SAUCE MANGUE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de poulet
- 350 g de carottes
- 400 g de fèves
- 2 mangues
- 2 petites échalotes
- 1-2 c. à soupe de coriandre fraîche (selon vos goûts)
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre



Préparation :

1. Faites cuire les blancs de poulet à la vapeur pendant 20 min.
2. Epluchez et coupez les carottes en petits morceaux. Faites cuire les fèves et les morceaux de carottes dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min puis égouttez.
3. Epluchez l'échalote et la mangue. Découpez la moitié de la mangue en morceaux. Mettez le reste de la mangue dans un mixer, ajoutez le vinaigre, la coriandre, 2 cuillères à soupe d'eau, l'échalote puis mixez pour obtenir un coulis.
4. Détaillez le poulet en morceaux.
5. Pour une belle présentation : versez la sauce au fond d'une assiette creuse ou d'un bocal (si vous en avez), alternez les couches de légumes et de poulet et réservez au frais. Vous pourrez comme ça mélanger le tout au dernier moment.

Bon appétit !

Si vous servez ce plat à des invités, présentez-le dans un grand saladier transparent, mélangez et servez-le sur le moment. Vous pouvez également préparer des portions individuelles à emporter au travail.

Fanny LIEGEOIS
CONSULTATIONS SUR RDV: 0498/16.45.06
ROUTE D'ATH, 326
7050 JURBISE
www.dieteticienne-liegeoisfanny.be