

Blancs de poulet aux mangues

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 350 g de blancs de poulet
- 150 g de poireaux coupés
- 1 mangue
- 2 c à soupe de raisins secs noirs
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Une pincée de curry
- 2 c à soupe de crème fraîche



Recette :

- Coupez les blancs de poulet en fines lamelles.
- Pelez et coupez la mangue en tranches.
- Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède.
- Faites alors dorer le poulet dans l'huile d'olive chaude.
- Assaisonnez et joignez les poireaux et le curry.
- Laissez cuire 10 à 15 minutes à couvert sur feu doux.
- Ajoutez ensuite les raisins égouttés et la mangue. Versez également la crème fraîche et continuez la cuisson quelques minutes sur feu vif.
- Accompagnez ce plat de riz.

Remarque :

La mangue doit être bien mûre. Si possible, achetez-la au moins une semaine avant de réaliser cette préparation.