

Poulet à la mangue



- 4 blancs de poulet
- 2 mangues mûres
- 25 cl de lait de coco
- 20 g de gingembre frais râpé
- Coriandre fraîche
- 2 oignons
- 1 piment rouge
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Préparation pour :

1/ Pelez les mangues et coupez-les en dés.

2/ Coupez le poulet en morceaux.

3/ Pelez le gingembre et hachez-le. Pelez la gousse d'ail, enlever le germe et hachez la gousse.

4/ Prenez le piment et lavez-le. Coupez-le en deux, enlever les graines et le pédoncule. Hachez-le finement.

5/ Emincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec une peu d'huile.

6/ Ajoutez le poulet et faites dorer. Ajoutez le lait de coco, le gingembre, l'ail, le piment, sel et poivre. Laissez frémir pendant 5 minutes. Remuez de temps en temps (feu moyen).

7/ Lavez la coriandre fraîche et hachez-la.

8/ Ajoutez la mangue dans la sauce et laissez cuire encore 5 minutes.

9/ Au dernier moment, ajoutez la coriandre et servez chaud avec du riz.