Salade exotique mangue et poulet au curry (recette de Hervé cuisine)

Sauce :

- 2 CS d'huile de sésame (ou autre huile)
- 1 CS de vinaigre de riz (ou autre)
- 1 CC de gingembre frais râpé, du sel et du poivre et de l'eau

Salade :

- 1 mangue mure
- 2 blancs de poulet
- 1 CS de farine
- 1 CS de beurre
- 1 CS de curry
- Jeunes pousses de salade, ou roquette, épinards ou mâche
- Choux chinois
- 2 carottes
- Graines de sésame (grillé ou noir)

Étapes de la recette

1. Commencez par couper les blancs de poulet en cubes. Dans une coupelle mélanger de la farine et du curry puis imprégner vos morceaux de poulet.
2. Dans une poêle faites chauffer une noix de beurre avec un CS d'huile, et y faire dorer les dés de poulet pendant 5 à 6 minutes en les retournant.
3. Préparer les légumes, éplucher les carottes, les râper, détaillez l’échalote, le choux chinois, mélanger aux jeunes pousses. Détailler la mangue en cubes et réserver.
4. Préparer la sauce vinaigrette avec de l'huile, du vinaigre, une CS d'eau pétillante (ou plate), sel, poivre et gingembre frais râpé.
5. Répartir les légumes dans l'assiette, assaisonner, disposer des morceaux de mangue, de poulet, et saupoudrer de graines de sésame noir ou de cumin noir (nigelle).

- Vous pouvez utiliser votre vinaigrette habituelle et rajouter du gingembre frais ou en poudre, la salade sera tout aussi bonne !