

# LA RECETTE *du* LUNDI



*poulet caramel à la mangue*

plat



## INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de poulet
- Huile vierge de colza
- 10 cl de vinaigre de mangue
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- Quelques jeunes oignons



Pour 4 personnes



## PRÉPARATION :



- Préparer le poulet
- Coupez les escalopes de poulet en morceaux réguliers.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Faites-y revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croustillant à l'extérieur.
  
- Réaliser le caramel de mangue
- Dans une petite casserole, versez le vinaigre de mangue et la cassonade.
- Faites chauffer à feu doux.
- Laissez réduire jusqu'à obtention d'un sirop léger et parfumé.
  
- Assembler le plat
- Versez le caramel sur le poulet dans la poêle.
- Mélangez pour bien enrober chaque morceau.
- Ajoutez les jeunes oignons ciselés juste avant de servir pour une touche croquante.
  
- 🍷 Accompagnement conseillé
- Servez avec du riz basmati cuit à la vapeur.
- Faites cuire les brocolis 7 minutes à la vapeur pour qu'ils restent croquants.
- Ajoutez quelques tranches d'orange pour sublimer les notes fruitées du plat.
  
- 🍷 Accords parfaits
- Un verre de rosé Gris Gris, frais et légèrement fruité, s'accorde à merveille avec le goût sucré-salé du plat. À tester absolument !
  
- 💡 Astuces gourmandes
- Vous pouvez remplacer les oignons nouveaux par de la coriandre fraîche ciselée.
- Pour une version plus relevée, ajoutez un peu de gingembre frais râpé au caramel de mangue.

