



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Crumble de poulet à la mangue .



Ingrédients pour 1 personne :

- 150 g de filet de poulet
- ½ oignon
- 1 mangue en sirop
- 1 càs d'huile, 4 càs de cumin
- Sauce soja Suzi Wan, Miel
- 1 càc de gingembre moulu

Pour le crumble :

- 30 g de farine
 - 15 g de chapelure
 - 30 g de beurre salé
-
- Peler et émincer l'oignon, trancher le poulet en dés et couper la mangue en morceaux
 - faire une marinade de poulet avec du soja, du miel et du cumin
 - faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle
 - faire revenir l'oignon à feu doux 3 minutes
 - Ajouter les épices, mélanger. Laisser les parfums s'imprégner 1 minute
 - Ajouter le poulet et laisser colorer encore quelques minutes. Préchauffer le four à 210° th. 7
 - Verser les morceaux de mangue laisser une dernière minute puis éteindre le feu.
 - Préparer la pâte à crumble en amalgamant entre les doigts la farine, la chapelure et le beurre
 - Effriter la pâte de façon à former des miettes et saupoudrer la garniture au poulet.
 - Mettre au four et laisser gratiner 20 minutes à 200°C th. 7
 - Garder quelques morceaux de mangues pour la décoration
 - Accompagner d'une purée mousline parfumée à la noix de muscade

