

# POULET SAUTÉ À L'HUILE DE NOIX DE COCO, MANGUE ET GINGEMBRE



pour 4 personnes



15 mn



2 + 3 + 3 mn

## Ingrédients :

- 1 échalote
- 1 mangue mûre
- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 morceau de gingembre de 1 cm
- 1/2 citron vert
- 8 cl de crème fraîche liquide
- 4 feuilles de sauge ananas (ou de coriandre)
- 2 cuillères à soupe d'**huile vierge de noix de coco**

## Préparation :

1. Peler et émincer finement l'échalote.
2. Eplucher la mangue et couper-la en petits dés.
3. Couper le poulet en morceaux
4. Dans une sauteuse, faire fondre l'huile de noix de coco sur feu vif.
5. Y faire dorer le poulet. (2 à 3min)
6. Ajouter l'échalote et la sauce soja, le gingembre frais râpé, le jus de citron vert, la mangue.
7. Faire cuire 3 min sur feu moyen puis verser la crème et laisser cuire 3 min de plus jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient cuits.
8. Servir avec du riz basmati.

