

# Salade de poulet, salsa de mangue, tomates cerises, concombre, chips de plantain |

Recette pour 12 tapas

## Description

Salade pleine de fraîcheur qui sera accompagnée vos soirées estivales.

## L'astuce du chef

Vous pouvez remplacer les hauts cuisse de poulet par la poitrine.

## Ingrédients

### Poulet

- 600 Gr Haut de cuisse de poulet désossé
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Salsa de mangue

- 1 Unité(s) Mangue jaune
- 0.50 Botte(s) Coriandre
- 100 Gr Oignon rouge
- 1 Petit(e)(s) Piment jalapeno
- 0.50 Unité(s) Lime
  
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Salade et garnitures

- 0.50 Unité(s) Salade romaine
- 18 Unité(s) Tomates cerises
- 0.25 Unité(s) Concombre
- 1 Unité(s) Banane plantain jaune
  
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Vinaigrette

- 1 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 2 Cuil. à soupe Vinaigre de xérès
- 0.25 Cuil. à thé Flocons de chili
- 2 Cuil. à soupe Jus de citron
- 60 Ml Huile d'olive
  
- Sel et poivre
- Huile d'olive

## Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

### Mise en place

#### **Salade**

Déchirez entre vos doigts les feuilles de romaine, passez la salade sous un filet d'eau froide et vinaigrée, bien l'égoutter.

Coupez les tomates cerise en quatre, le concombre en brunoise

#### **Chips de plantain**

Réalisez de belles rondelles de banane plantain (couteau ou mandoline) 1 mm d'épaisseur. Passez-les

à la friteuse, bien les égoutter.

### Cuisson du poulet

Faites revenir vos morceaux de poulet dans une poêle chaude avec l'huile. Dès que vous avez obtenu une belle coloration, passez-les dans le four pour 5 à 8 minutes.

Émincez grossièrement les hauts cuisses de poulet.

### Salsa de mangue

Ciselez finement votre oignon.

Pressez votre demi lime pour récupérer le jus. Effeuiliez la coriandre et hachez finement les branches.

Passez votre couteau deux ou trois fois à travers les feuilles (la coriandre est fragile, la hacher grossièrement pour éviter une oxydation) Détaillez votre mangue et votre Jalapeno en brunoise. Mélangez le tout dans un bol et assaisonnez de sel et de jus de lime.

### Salade et garnitures

Dans un bol, rassemblez tous les ingrédients aux préalablement détaillés. Hormis les chips de plantain que vous déposerez en finition.

Arrosez d'un bon filet de vinaigrette, bien mélanger, ajustez en sel et poivre.

### Vinaigrette

Placez tous les ingrédients pour la vinaigrette dans un bol, assurez-vous d'un bon mélange et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

### Montage

Déposez la salsa de mangue sur le fond, quelques morceaux de poulet et la salade pour finir avec quelques rondelles de chips de banane plantain.

**Bon appétit!**