



Les plats principaux

Petit pain avec chutney de mangue, pousses de soja et poulet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à café de jus de citron vert
4 cuillères à soupe de yaourt entier
4 petit pains (blancs ou gris)
2 poulet (filets)
100 grammes de pousses de soja
poignée rucola
6 radis
2 cuillères à soupe de menthe (hachée fin)
1 cuillère à soupe d'épices à poulet
1 cuillère à café de curry en poudre
huile d'olive
poivre
sel

Pour le chutney

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
1 centilitre piment (coupé finement)
2 centimètres de gingembre (râpé)
1 oignon rouge (petit, ciselé)
4 cuillères à soupe de miel
1 bâton de cannelle
1 mangue (en dés)
tiret d'eau
1 anis étoilé

Méthode de préparation

. À feu doux portez à ébullition tous les ingrédients pour le chutney. Laissez mijoter 30 minutes puis laissez refroidir. Mélangez au yoghourt le jus de citron vert, la menthe, le curry, du poivre et du sel. Réservez au frais.

Faites revenir brièvement les pousses de soja dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Épicez les filets de poulet avec les épices à poulet puis cuisez-les bien dorés et à cœur dans de l'huile d'olive. Coupez-les ensuite en tranches.

Coupez les radis en rondelles. Ouvrez les petits pains et tartinez la partie inférieure avec la sauce yoghourt. Garnissez avec la roquette, les radis et les filets de poulet. Versez dessus un peu de chutney de mangue et terminez par les pousses de soja. Refermez les petits pains et fixez éventuellement avec un bâtonnet.

