



Les plats principaux

## **Salade estivale au poulet et à la mangue**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

2 concombres (épépinés, en demi-lunes)  
20 tomates cerise (coupées en quatre)  
1 oignon rouge (ciselé)  
1 mangue (mûre)  
2 cuillères à soupe de menthe (finement hachée)  
2 cuillères à soupe de coriandre (hachée fin)  
3 cuillères à soupe de jus de citron vert  
huile d'olive  
poivre  
sel

### **Pour le poulet mexicain**

600 gouttes poulet (en émincés)  
2 cuillères à café de poudre de cumin  
2 cuillères à café poudre de paprika  
1 cuillère à soupe d'épices à poulet  
poivre de cayenne  
sel

### **Méthode de préparation**

Faites une marinade avec les graines de cumin, le paprika en poudre, les épices pour poulet, le poivre de Cayenne, une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Roulez dedans les émincés de poulet.

Mélangez tous les ingrédients pour la salade. Salez et poivrez.

Réservez au frigo. Grillez les émincés de poulet dans la poêle ou sur le barbecue. Servez avec la salade.

