



© À table avec les soeurs Bellegarde

Poulet grillé à la mangue

4 blancs de poulet
120g d'épinard coupé en fines lanière
1 oignon rouge finement haché
1 mangue finement hachée
1 c.s. de menthe fraîche grossièrement hachée
20g de parmesan râpé
60ml de sauce au piment doux

Faites dorer le poulet sur une plaque en fonte huilée, sur une grille ou sur un barbecue.

Pendant ce temps, mélanger dans un bol, les épinards, l'oignon, la mangue, la menthe, le fromage et la sauce au piment. Remuez énergiquement.

Servez le poulet garni de sauce.

À table avec les soeurs Bellegarde <http://lessoeursbellegarde.blogspot.ca/>

Source: Recette minceur