

# Recettes créées par Geneviève Nadeau, Dt.P., Nutritionniste

En collaboration avec

lesCirculaires.ca

## Poitrines de poulet à la mangue et au basilic

Il vaut parfois la peine de faire des essais en cuisine. Voilà une recette qui en fait la preuve. S'il vous semble qu'il n'y a plus rien dans votre garde-manger, poussez vos recherches et usez de créativité.

Cette recette, je l'ai créée alors que je n'avais pas de sauce B.B.Q. pour accompagner mon poulet. Finalement, le résultat était bien plus satisfaisant avec cette sauce relevée à souhait!

**Temps de préparation : 15 min.**

**Temps de cuisson : 25 min.**

**Rendement : 4 portions**

### Ingrédients

- 4 demi-poitrines de poulet (environ 400g ou 1lb), sans la peau et désossées
- 75 ml (1/3 de tasse) de farine tout-usage
- 1/2 oignon jaune, haché finement
- 10 ml (2c. à thé) d'huile d'olive
- 500g (1 sac entier) de mangues surgelées ou 3 grosses mangues fraîches, pelées et coupées en gros dés
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange pur à 100%
- 10 ml (2c. à thé) d'huile d'olive
- 1 botte de basilic frais, haché
- 1 gousse d'ail frais, haché finement
- Poivre du moulin, au goût

### Méthode

- 1) Dans une grande poêle antiadhésive, faire revenir, dans l'huile d'olive, l'oignon jaune pendant environ 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux d'oignon ramolissent.
- 2) Durant ce temps, dans une grande assiette, enrober les poitrines de poulet de farine. Ajouter aux oignons et faire cuire environ 5 à 10 minutes. À la fin des 5 à 10 minutes, ajouter la farine restante.
- 3) Ajouter les mangues dans la poêle. Faire revenir 1 à 2 minutes.
- 4) Verser sur le poulet et les mangues le bouillon de poulet ainsi que le jus d'orange. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (chair blanche).
- 5) À la toute fin, ajouter le basilic et l'ail hachés puis remuer pour bien répartir dans le mélange de mangues et de poulet.
- 6) Poivrer, au goût.



Conseils et  
astuces de votre  
nutritionniste

Info Nutrition

### Mangue... comment t'apprête-t-on?

Achetez d'abord des mangues fermes puis laissez-les mûrir dans un endroit sombre et fermé. Pour accélérer leur mûrissement, placez-les près des bananes ou des pommes qui dégagent une substance favorisant le mûrissement. Prêtes à manger, les mangues afficheront des petits points noirs et dégageront une bonne odeur. Après les avoir bien lavées, coupez vos mangues sur le sens de la verticale afin d'éviter le noyau central. Vous obtiendrez deux morceaux correspondant à chacun des côtés. À l'aide d'un couteau, tracez des lignes verticales et horizontales dans la chair de ces morceaux de façon à former des carreaux (à la « tic-tac-to »). Poussez ensuite la pelure pour faire ressortir les cubes ainsi formés. Il ne vous reste plus qu'à les couper ou... les manger!

**Vous pouvez rejoindre Geneviève Nadeau au**  
[g.nadeau@nadeaunutrition.com](mailto:g.nadeau@nadeaunutrition.com)