

Poulet grillé La passionnée, riz coco et mangue

Poulet grillé La passionnée est une recette qui marie chaleur pimentée et fraîcheur tropicale. Les filets de poulet sont légèrement marinés puis grillés, puis badigeonnés en fin de cuisson avec La passionnée pour conserver toute la vivacité du fruit de la passion et la montée piquante du piment. Le riz au lait de coco apporte une texture crémeuse, tandis que la mangue fraîche apporte une note sucrée et juteuse qui contrebalance l'acidité du citron vert. C'est un plat convivial, simple à préparer en 45 minutes, parfait pour un dîner en terrasse ou un repas partagé. Dès les premières minutes, vous aurez envie d'allumer le barbecue ou la poêle et de savourer ce contraste de saveurs et de textures.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600 g)
- 3 cuillères à soupe La passionnée (pour marinade et laquage)
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (arachide ou tournesol)
- Sel et poivre du moulin
- 300 g de riz jasmin ou basmati
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau
- 1 mangue mûre mais ferme
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 1 petit oignon blanc émincé
- Quelques brins de coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre pour la cuisson

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



La passionnée



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez la marinade: dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de La passionnée avec 1 cuillère à soupe d'huile, une pincée de sel et du poivre. Ajoutez les filets de poulet, enduisez-les bien et laissez mariner 15 à 30 minutes au frais.

Pendant ce temps, rincez le riz à l'eau froide. Dans une casserole, versez le lait de coco et l'eau, portez à frémissement, salez légèrement, ajoutez le riz, couvrez et laissez cuire à feu doux 12 à 15 minutes jusqu'à absorption complète. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes.

Préparez la mangue: pelez-la, coupez la chair en dés ou en fines lamelles, arrosez d'un filet de jus de citron vert et réservez. Émincez l'oignon blanc et hachez la coriandre.

Faites chauffer le barbecue ou une poêle-gril à feu moyen-élevé avec 1 cuillère à soupe d'huile neutre. Égouttez légèrement les filets et faites-les cuire 4 à 6 minutes par face selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits.

En fin de cuisson (30 à 60 secondes avant la fin), badigeonnez généreusement les filets de 1 cuillère à soupe supplémentaire de La passionnée pour laque et caraméliser légèrement la surface. Laissez reposer 3 minutes hors du feu.

Dressez: répartissez le riz coco dans les assiettes, posez les filets de poulet tranchés, ajoutez la mangue citronnée, parsemez d'oignon émincé et de coriandre. Arrosez d'un trait de jus de citron vert et, si désiré, ajoutez une touche finale de La passionnée selon votre goût.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un poulet juteux, ne piquez pas la viande pendant la cuisson et laissez-la reposer 3 à 5 minutes. Si vous cuisez à la poêle, terminez à feu vif pour caraméliser la sauce sans la brûler. Remplacez le riz coco par un riz parfumé à la coriandre pour plus de fraîcheur.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit