

SALADE DE RIZ SAUVAGE À LA MANGUE ET AU POULET

Cette salade apportera fraîcheur en bouche lorsqu'une petite faim se présente. Sa cuisson au micro-ondes permet également d'éviter les odeurs qui pourraient être gênantes les jours de nausées.

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/12/thumbnails/Salade de riz mangue poulet.jpg>

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 6 min - Temps de repos : 60 min

Ingrédients (2 à 4 personnes)

- 75 g de riz mélangé (noir et blanc)
- ½ mangue bien mûre
- 1 blanc de poulet
- 2,5 cl d'huile d'olive (ou huile de sésame)
- 2 c. à s. de vinaigre de vin
- sel & poivre

Préparation

Faire cuire le riz dans l'eau bouillante salée selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet, l'égoutter et le laisser refroidir.

Eplucher la mangue, récupérer la chair et la couper en lanières.

Oter les nerfs du blanc de poulet. Le couper en petits cubes et assaisonner.

Mettre le blanc de poulet, la 1/2 mangue et l'huile d'olive dans un sachet cuisson vapeur au micro-ondes ou dans un plat en pyrex recouvert d'un film alimentaire allant au micro-ondes. Cuire plus ou moins 6 minutes au four à micro-ondes à 600 watts jusqu'à ce que le poulet soit cuit. (Mélanger à 4 minutes et remettre 2 minutes pour une cuisson plus homogène).

Verser le tout sur le riz.

Mélanger en ajoutant le vinaigre et le reste de l'huile.

Réserver 1 heure au réfrigérateur et déguster frais.