

## PAPILLOTE DE POULET EXOTIQUE

### INGRÉDIENTS

- 1 mangue
- 2 blancs de poulet (d'env. 150 g)
- 200 g de pois mange-tout surgelés
- 2 feuilles de papier cuisson
- ½ c.c. de sel, un peu de poivre
- 1 cm de gingembre
- 3 c.s. de sweet chili sauce
- 2 c.s. de jus d'orange
- ½ c.s. de sauce soja

Servir avec: riz.

1. Préchauffer le four à 220° C. Couper la **mangue** de part et d'autre du noyau, peler, couper en tranches.
2. Faire des entailles dans le **poulet**, y insérer les tranches de mangue. Couper le reste de la mangue en petits dés, répartir avec les **pois mange-tout** au centre de chaque feuille de papier cuisson, saler et poivrer. Disposer le poulet.
3. Râper le **gingembre**, mélanger avec la **sweet chili sauce**, le **jus d'orange** et la **sauce soja**, verser goutte à goutte sur le poulet. Bien fermer les papillotes, nouer les extrémités avec de la ficelle de cuisine.
4. Cuisson: env. 20 min au milieu du four.

### SUGGESTION

*Remplacer les pois mange-tout par du céleri-branche ou par des betteraves cuites en tranches.*

