

## Poulet, couscous et mangue



*adapté du magazine Good Food, décembre 06*

Pour 4. Prep 10 minutes, cuisson 10 minutes

- 1 grosse mangue
- 4 oignons verts (cives, cébettes, ou même ciboulette au pire)
- 1 grosse ccafé cumin
- 3 csoupe vinaigre blanc (j'ai pris du vinaigre de champagne)
- 250g couscous moyen
- 3 csoupe marmelade d'orange avec la peau (j'ai complété avec de la confiture d'abricot)
- 4 ccafé de moutarde à l'ancienne (avec les graines)
- 4 blancs de poulet (reformulons : des blancs de poulet pour 4)
- un peu de coriandre
- sel

Préchauffer le grill du four. Mettre à bouillir 400ml d'eau. Laver et ciseler les oignons verts et la coriandre. Peler la mangue et la couper en dés dans un saladier. Lui ajouter presque tous les oignons verts (on en réserve un peu pour la déco) le cumin et le vinaigre, mélanger, réserver. Verser la semoule de couscous dans un saladier supportant la chaleur, ajouter 2 pincées de sel, verser l'eau bouillante dessus, fermer hermétiquement avec du film plastique, réserver.

Dans un grand bol, mélanger la moutarde et la confiture. Couper le poulet en lanières, mélanger les lanières à la confiture à la moutarde puis déposer les lanières bien enrobées sur une plaque de four pouvant supporter le grill. Réserver le reste de mélange confiture-moutarde.

Placer la plaque avec le poulet sous le grill pour 4 à 5 minutes, puis la sortir, retourner les lanières de poulet et les badigeonner au pinceau du reste de confiture à la moutarde. Remettre sous le grill pour encore 4 à 5 minutes, le poulet doit être cuit et les sucs de cuisson bouillonnants. Sortir le poulet du four. Égrener le couscous. Lui ajouter les dés de mangue et leur marinade, mélanger, goûter, rectifier en sel si nécessaire.

Servir immédiatement, avec le reste des oignons verts et un peu de coriandre en déco.

