

Salade de pastèque et de mangue au poulet

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrédients

350 grammes filets de poulet
200 grammes de pastèque (sans pépins)
1 mango
1 échalot
1 poignée de persil plat (feuilles)
1 poignée de menthe

Pour la vinaigrette :

1 piment rouge (émincé)
3 cuillères à soupe de jus de citron
1 sauce de poisson
1 pincée de sel

Méthode de préparation

1. **Pochez le filet de poulet pendant 15 minutes dans de l'eau légèrement salée. Coupez la pastèque et la mangue en jolis dés. Émincez l'échalote.**
2. **Fouettez tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une sauce homogène. Réservez.**
3. **Sortez le poulet de l'eau et laissez-le refroidir, puis effilochez-le.**
4. **Mélangez le poulet avec la pastèque, la mangue, l'échalote, le persil et la menthe. Arrosez de vinaigrette et servez.**