



# 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.