



THOMY

UNE GARNITURE QUI ASSURE!

INGRÉDIENTS

pièces de filet de poulet

tranches bretzels oblongs ou mini-baguettes

feuilles de basilic

g d'épinards

pièce de cubes de mangue

bouteille Jus de citron

cuillères à café de grains de poivre rouge

cuillères à café Huile de friture

bouteille huile de friture

pincée Sel, poivre

g Sauce THOMY Sweet & Sour au paprika

INSTRUCTIONS

Étape 1 Découper soigneusement une poche dans les blancs de poulet et remplir chacune d'une tranche de pancetta et de 2 feuilles de basilic. Fermer l'ouverture à l'aide d'un cure-dent.

Étape 2 Faire revenir brièvement les deux côtés de la viande. Terminer ensuite la cuisson pendant 15 minutes dans le four préchauffé à 180 degrés.

Étape 3 Couper la mangue en fines lamelles à l'aide d'un économe et les mettre dans un bol avec les épinards. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre rouge. Assaisonner de sel et de poivre, puis mélanger légèrement.

Étape 4 Couper les blancs de poulet, les disposer sur la salade de mangue et d'épinards et servir avec la sauce THOMY Sweet & Sour au paprika.