

Poulet à la mangue et aux épices



Pour deux personnes

- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre de 2 cm, épluché et râpé
- 1 bâton de cannelle
- 2 cuisses de poulet de qualité, sans la peau
- ½ cuillère à café de paprika fort ou de piment (espelette, cayenne, en fonction de ce que vous avez à la maison)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 boîte de chair de tomates
- 1 mangue épluchée et coupée en cubes
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon dans de l'huile (1 cuillère à soupe) jusqu'à ce qu'il soit bien moelleux. Ajouter ensuite le bâton de cannelle coupé en deux ou trois, puis le gingembre. Mélanger et laisser chauffer quelques minutes.

Ajoutez ensuite le poulet et faire dorer sur toutes les faces, puis les morceaux de mangue. Ajouter environ 10 cl d'eau, du sel, couvrir et laisser mijoter à feu doux une dizaine de minutes.

Dans un bol, mélanger le piment, le miel et la chair de tomate. Verser dans la sauteuse, couvrir et laisser cuire à feu doux une quarantaine de minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit très moelleux.

Au moment de servir, parsemer de coriandre fraîche (ça adoucit un peu parce que c'est assez *caliente* quand même avec le piment). Servir avec des pommes de terre vapeur ou du couscous.