

*Poulet*

# Liberdade : suprême de poulet rôti farci à la mangue et sésame



**1h30** **45 min** **45 min** **0** **913**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les suprêmes de poulet

4 **Blanc(s) de poulet**  
40 g **Sésame grillé**  
1 c. à soupe **Huile de sésame**  
500 ml **Jus de mangue**  
1 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Sauce Worcestershire**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la farce

1 **Mangue**  
1 **Oignon(s)**  
0.5 botte(s) **Persil plat**  
100 g **Chapelure**  
4 tige(s) **Ciboulette**  
3 c. à soupe **Huile de sésame**  
2 c. à soupe **Huile de tournesol**

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Retirer les queues de persil et hacher grossièrement les feuilles à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 2 Effeuilier le basilic et réserver dans un ramequin.
- 3 Émincer grossièrement la ciboulette et réserver.
- 4 Couper l'oignon en deux pour faciliter l'épluchage puis le hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 5 Écraser la gousse d'ail avec le plat de la lame. L'éplucher, retirer le germe et l'émincer très finement. Réserver.
- 6 Émincer finement le piment. Réserver.
- 7 Prendre la mangue, glisser le couteau le long d'un côté du noyau. Recommencer de l'autre côté, puis couper chaque moitié en deux. Réserver les quartiers dans une assiette en gardant la peau.
- 8 Peler le reste de la mangue, récupérer la chair et la couper en dés. Réserver avec les quartiers de mangue.
- 9 Tailler les blancs de poulet en enveloppe. C'est à dire

dans son épaisseur de manière à obtenir une escalope plus fine et étalée. Réserver avec la mangue.

## Étape 2

### Préparation de la farce

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif. Verser l'huile de tournesol et de sésame.
- 2 Verser les 3/4 d'ail et d'oignon quand l'huile est chaude, faire revenir sans coloration en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Ajouter le piment et remuer. Verser la chapelure en pluie et la faire colorer en mélangeant avec la cuillère en bois.
- 4 Ajouter du sel, le persil, le basilic puis les dés de mangue. Mélanger.
- 5 Ajouter la ciboulette et remuer. La farce est prête. Réserver dans un saladier et laisser tiédir.

## Étape 3

### Préparation des blancs de poulet

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Saupoudrer les blancs de poulet de graines de sésame grillées.
- 2 Disposer un petit tas de farce sur un blanc de poulet. Rouler l'escalope autour de la farce.
- 3 Recommencer l'opération avec les autres blancs de poulet en veillant à bien compresser la farce pour qu'elle se tienne à la cuisson.
- 4 Mélanger le nectar de mangue, la sauce Worcestershire et la sauce soja dans un saladier.
- 5 Verser un peu d'huile de sésame dans un plat allant au four et poser les rouleaux de poulet en veillant à les serrer pour qu'ils tiennent à la cuisson.
- 6 Saler et poivrer puis napper généreusement les blancs de poulet de sauce à la mangue.
- 7 Couvrir le plat de papier aluminium et enfourner pendant 30 minutes.

## Étape 4

### Préparation du riz créole

- 1 Faire chauffer de l'huile de tournesol dans une casserole. Ajouter le reste d'oignon haché et d'ail émincé.
- 2 Faire revenir pendant quelques instants, puis ajouter le riz pour le faire nacrer. Mélanger et ajouter un peu de sel.
- 3 Quand le riz est translucide, mouiller à hauteur avec de l'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- 4 Mouiller une deuxième fois avec de l'eau à hauteur quand le riz est presque sec.
- 5 Décoller le riz qui se trouve au fond de la casserole, couvrir avec du papier aluminium et laisser cuire pendant 13 à 15 minutes.
- 6 Retirer le papier aluminium 10 minutes avant la fin de la

1 **Piment Thaï**  
0.5 botte(s) **Basilic**  
1 **Gousse(s) d'ail**

### Ingrédients pour le riz créole

250 g **Riz Basmati**  
40 g **Cacahuète(s)**  
2 c. à soupe **Huile de tournesol**

### Ingrédients pour le dressage

1 tige(s) **Basilic**  
2 tige(s) **Ciboulette**  
1 **Piment(s)**

cuisson des blancs de poulet et ajouter les quartiers de mangue.

- 7 Concasser les cacahuètes à l'aide d'un pilon et d'un mortier.
- 8 Retirer la feuille d'aluminium de la casserole et ajouter les cacahuètes. Mélanger.

## Étape 5

### Dressage

- 1 Sortir le plat du four, mettre les quartiers de mangue de côté.
- 2 Placer la viande sur la planche à découper, couper chaque morceau en deux.
- 3 Disposer les morceaux de poulet farcis sur les assiettes de service en les superposant.
- 4 Dresser des portions de riz aux cacahuètes à l'aide d'un emporte pièce, tasser à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Ajouter un peu de sauce à la mangue sur le poulet, disposer la mangue sur la portion de riz.
- 6 Décorer les assiettes de feuilles de basilic, de brins de ciboulette et d'un piment entier. Servir de suite.