

# UNE GARNITURE QUI ASSURE!

Laisse le blanc de poulet fondre sur ta langue avec la pancetta et la salade d'épinards à la mangue et atteins la plénitude grâce à cette recette bien garnie! Accompagnée de sauce THOMY Sweet & Sour au paprika... – pour une expérience relax!

## Ingédients

- 4 blancs de poulet
- 4 tranches de pancetta
- 8 feuilles de basilic
- 500 g de jeunes pousses d'épinards frais
- 1 mangue mûre
- Jus d'1 citron
- 3 cuillères à café de poivre rouge
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- Huile de friture
- Sel et poivre
- Sauce THOMY Sweet & Sour au paprika

## C'est parti

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



50 minutes



4 personnes

Teste cette recette et laisse-toi séduire par l'alliance raffinée du poulet et de la pancetta. Remplis, détends-toi et savoure! Mais dans ton enthousiasme, n'oublie surtout pas de poster une photo sur Facebook ou Instagram avec #LOVEthomy.

