

# Poulet à la coriandre et à la lime avec salsa de mangue et d'avocat



# Poulet à la coriandre et à la lime avec salsa de mangue et d'avocat



Portions : 6



Prep & Cuisson : 62 minutes

## Ingrédients

### Marinade

- 3/4 tasse (188 ml) de jus d'orange
- 1 c. à table (15 ml) de zeste d'orange
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive
- 2 limes, jus et zeste
- 1 c. à table (15 ml) de miel
- 2 c. à thé (10 ml) de cumin
- 2 c. à table (30 ml) de sauce soja
- 2 c. à thé (10 ml) d'ail, émincé
- 1/2 tasse (125 ml) de coriandre, grossièrement hachée
- 6 (540 g) poitrine de poulet rôtie au four entièrement cuite 90g de Reuven (code de produit 11590)

### Riz à la coriandre et à la lime

- 1 tasse (225 g) de riz à grains longs, rincé
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet, à faible teneur en sodium
- 1 c. à table (15 ml) de beurre
- 1 lime, jus et zeste
- 1/3 tasse (85 ml) de coriandre, finement hachée
- Sel et poivre au goût

### Salade de mangue et d'avocat

- 1 mangue, pelée et coupée en dés
- 1 avocat, pelé et coupé en dés
- 1/4 tasse (60 ml) d'oignon rouge, en petits dés
- 1/4 tasse (60 ml) de poivron rouge, en petits dés
- 1 c. à table (15 ml) de piment jalapeno, finement haché
- 1 c. à table (15 ml) de jus de lime
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût



## Instructions de préparation

**Marinade :** Dans un plat de cuisson peu profond, mélanger les ingrédients de la marinade. Placer les poitrines de poulet rôti au four de Reuven dans un plat de cuisson; retourner pour enrober. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 à 6 heures. (Pour de meilleurs résultats, mariner toute la nuit.)

**Riz à la coriandre et à la lime :** Dans une casserole, ajouter le riz et le bouillon de poulet; porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que toute l'humidité soit absorbée. Remuer le riz; ajouter le beurre, le jus de lime, le zeste de lime et la coriandre. Saler et poivrer au goût; réserver.

**Salade de mangue et d'avocat :** Dans un bol, mélanger la mangue, l'avocat, l'oignon rouge, le poivron rouge et le piment jalapeno. Arroser d'huile d'olive et de jus de lime. Sel et poivre au goût.

**Préparation :** Réchauffer les poitrines de poulet marinées sur le gril de 1 à 2 minutes de chaque côté. Trancher le poulet chaud et le servir sur un lit de riz, accompagné de salsa de mangue et d'avocat.

Pour plus de renseignements concernant la gamme complète de produits Reuven,

visitez notre site Web à [www.reuven.com](http://www.reuven.com)