

Vinaigre de cidre à la pulpe de mangue

Poêlée de St Jacques au vinaigre de cidre à la pulpe de mangue

Ingrédients :

2 à 3 noix de St Jacques par personne pour une entrée et 5 pour un plat
Vinaigre de mangue
Beurre
Sel, poivre

Faire revenir 2 minutes de chaque côté les St Jacques dans une poêle avec un peu de beurre.
Assaisonner de sel et poivre.
Déglacer la poêle avec le vinaigre de cidre à la pulpe de mangue (de façon à couvrir le fond de la poêle) et laisser évaporer 2 minutes.

En entrée

Servir et garnir avec une quelques crudités

En plat

Accompagner de poireaux, carottes passées au beurre ainsi que des pommes de terre cuites à la vapeur.

Poulet caramélisé au vinaigre de mangue.

Ingrédients pour 2 personnes :

2 escalopes ou des aiguillettes de poulet
1 oignon
25 cl de vinaigre de cidre à la pulpe de mangue
30gr de sucre
Un peu de matière grasse

Préparer le caramel en portant à ébullition le vinaigre de cidre à la pulpe de mangue et le sucre. Le caramel doit devenir sirupeux.

Faire revenir le poulet et l'oignon émincé dans une poêle avec un peu de matière grasse.
Une fois la viande cuite, verser le caramel et mélanger afin de bien napper la viande.

Cuillères apéritives foie gras, mangue – vinaigre de cidre à la pulpe de mangue

Ingrédients pour 12 parts

100g de foie gras mi- cuit
200 g net de mangue
1 c. à soupe de miel
2 c. à soupe vinaigre de cidre à la pulpe de mangue
Le zeste et le jus d'un citron vert
1 pouce de gingembre frais râpé
1/2 étoile de badiane
2 clous de girofle
1 morceau d'écorce de cannelle
4 grains de poivre noir
Fleur de sel, piment d'Espelette

Couper la mangue en petits dés.

Chauffer le miel et le vinaigre de cidre à la pulpe de mangue avec la mangue fraîche, le zeste et le jus du citron, le gingembre râpé.

Réunir les épices dans un sachet à thé par exemple et ajouter au mélange.

Compoter à feu doux environ 15 minutes.

Laisser refroidir avec les épices.

Couper le foie gras en petits dés.

Dresser la préparation de mangues dans les cuillères apéritives.

Ajouter un dé de foie gras dans chaque cuillère.

Parsemer de quelques grains de fleur de sel et légèrement de piment d'Espelette.

Julienne de légumes, noix de pétoncles et vinaigre de cidre à la pulpe de mangue.

Ingrédients pour 2 personnes :

150 g de pomme de terre
150 g de carotte
150 g de navet
150 g de courgette
1 belle échalote
250 g de noix de pétoncles
8 cl de vinaigre de mangue
30 g de beurre salé
Sel, poivre

Eplucher les légumes et les tailler en julienne.

Coupés, cuire ensemble, à la vapeur les pommes de terre, les carottes et les morceaux d'échalotes pendant environ 10 minutes.

Réserver les légumes.

Toujours à la vapeur, cuire les courgettes 6 minutes et les navets 8 minutes

Cuire les pétoncles 4 minutes également à la vapeur.

Pendant ce temps, chauffer le vinaigre de cidre à la pulpe de mangue dans un poêlon et y fondre le beurre

Bien poivrer

Ajouter aux légumes les noix de pétoncles et le vinaigre de cidre à la mangue et au beurre et servir.

Poêlée de marrons au vinaigre de mangue

Ingrédients pour 4 personnes :

450 g de châtaignes cuites
1 mangue
2 échalotes
3 c. à soupe de vinaigre de cidre à la pulpe de mangue
1 noisette de beurre
Sel, poivre

Émincer les échalotes.

Éplucher la mangue et la couper en cubes.

Dans une poêle, faire revenir les échalotes avec la noisette de beurre pendant 5 minutes.

Ajouter les châtaignes et les cubes de mangue et laisser encore 2-3 minutes en remuant.

Saler, poivrer.

Ajouter le vinaigre de cidre à la pulpe de mangue.

Laisser sur feu doux jusqu'à évaporation complète du liquide.

Servir bien chaud !

Accompagnement parfait avec un rôti de porc ou de veau ou un magret de canard.

Crudités au vinaigre de cidre à la pulpe de mangue

Ingrédients

Salade verte
Un demi-poivron
1 échalote
1 Avocat
1 Petit concombre
2 tomates
Quelques cuillères de grains de maïs
Sel, poivre
Menthe, coriandre, persil ciselés
Vinaigre de cidre à la pulpe de mangue
Huile d'olive

Couper les légumes.

Les placer dans un plat.

Ciseler les herbes et les ajouter au vinaigre de cidre et l'huile d'olive.

Saler poivrer.

Mélanger.