

Patricia Paquin

POPSICLES MARGARITA ET LIME

PATRICIA PAQUIN NOUS PROPOSE SA RECETTE DE POPSICLES MARGARITA ET LIME, TIRÉE DU DERNIER NUMÉRO DE *MOI&cie*. IDÉAL POUR SE RAFRAÎCHIR LORS DES JOURNÉES DE CANICULE.

DONNE 8 POPSICLES

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- Le jus de 8 limes
- Le zeste de 1 lime
- 80 ml (1/3 tasse) de téquila
- 8 rondelles de lime

PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, faites chauffer l'eau et le sucre à feu moyen-vif jusqu'à l'obtention d'un sirop.
- Dans un bol, mélangez le sirop, le jus et le zeste de lime et la téquila. Répartissez le mélange dans 8 tasses à expresso de type Dixie et congelez-les 30 minutes. Piquez des bâtonnets au centre des rondelles de lime et déposez-les dans les tasses. Congelez au moins 8 heures.



Isabelle Huot

POULET SAUTÉ À LA MANGUE

OSEZ LE MARIAGE DU POULET ET DE LA MANGUE: C'EST UN DÉLICE!

PORTIONS: 2

INGRÉDIENTS

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout
- 250 ml (1 tasse) de poivron rouge, en lanières
- Sel et poivre du moulin, au goût
- 180 g (6 oz) de poitrine de poulet, en lanières
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 1 mangue, en julienne
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic thaïlandais haché

PRÉPARATION

- Dans une poêle sur feu moyen, chauffez l'huile et faites-y sauter les pois mange-tout 2 minutes. Ajoutez le poivron. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore croquants. Retirez de la poêle et réservez.
- Salez et poivrez les lanières de poulet et faites-les sauter dans la même poêle pendant 5 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la sauce soya, le miel et l'huile de sésame.
- Remettez les légumes dans la poêle et versez la sauce. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Ajoutez la mangue et le basilic, mélangez et servez aussitôt.
- Servez le sauté sur du riz basmati ou des nouilles de riz.

Cette recette est tirée du livre *Le programme Kilo Solution*, publié aux Éditions de l'Homme.