



Brochettes de poulet et sa salsa de mangue

[BBQ](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS : 2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Brochettes et marinade à la mangue :

- La chair d'une mangue, réduite en purée
- 3 c. table d'huile d'olive
- 1 1/2 à 2 c. table de jalapenos frais, épépinés et hachés finement
- 1 c. table de jus de lime
- 2 c. table de coriandre fraîche, ciselée
- Sel et poivre
- 3 grosses poitrines de poulet, coupées en cube

Salsa de mangue :

- 2 tasses de cubes de mangue
- 1 1/2 tasse de poivron orange, coupé en petits dés
- 1 concombre anglais, épépiné et coupé en petits dés
- 1/4 tasse d'oignon rouge, ciselé
- 3 c. table de jus de lime
- 1 1/2 c. table d'huile d'olive
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1/3 tasse de menthe fraîche, ciselée
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, ciselée
- Sel et poivre au goût

Autres :

- 8 brochettes de bois
- Crème sûre (optionnel)
- Pain naan (optionnel)
- Riz basmati (optionnel)
- Épices Tajin (optionnel)

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade sauf le poulet.
2. Ajouter les cubes de poulet et bien mélanger.
3. Couvrir et laisser mariner 2 heures au réfrigérateur.
4. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la salsa de mangue et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
5. Partir le BBQ à feu moyen vif et bien huiler la grille.
6. Enfiler les cubes de poulet sur les brochettes.
7. Cuire les brochettes 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
8. Servir avec la salsa de mangue.
9. Au choix, servir avec de la crème sûre, des pains naan, du riz ou seul. Personnellement, j'ai ajouté un petit peu d'épices TAJIN pour un petit piquant supplémentaire.