# Brochettes de poulet aigre-douce à la mangue

BBQ – RECETTES – REPAS – VOLAILLES




NOMBRE DE PORTION : 8

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS : 1H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

- 3 poitrines de poulet coupées en cubes
- 2 poivrons rouges coupés en carrés
- 2 mangues coupées en cubes
- 8 champignons
- 1 sachet de sauce pour sauté aigre-douce Blue Dragon
- Sel et poivre

## Préparation

1. Mettre les cubes de poulet, le poivron, la mangue et les champignon dans un grand bol.
2. Verser le sachet de sauce pour sauté aigre-douce Blue Dragon. Bien mélanger.
3. Conserver les restants de mangue (ce qui est resté après la peau ou le noyau) et mettre au mélangeur avec 2-3 cuillères à soupe d'eau. Actionner. Ça vous donnera environ 1/2 tasse de jus. Verser sur le poulet et bien mélanger.
4. Faire mariner au frigo pendant une bonne heure.
5. Monter les brochettes en alternant le poulet, le poivron, la mangue et les champignons. Saler et poivrer.
6. Faire griller au BBQ une dizaine de minutes en tournant les brochettes à mi-cuisson.
7. Servir sur un lit de riz ou d'orzo.