

les recettes d'Alice

Brochette de dinde à la salsa de mangue



INGREDIENTS

400 gr de blanc de dinde
2 gousses d'ail
5 c à s d'huile d'olive
½ citron

2 mangues bien mures
poivre de Cayenne
1 petit oignon

MATERIEL NECESSAIRE

Des piques en bois 1 presse agrume 1 mixeur

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Détailler le blanc de dinde en cubes de 2 cm.
- 2- Presser le demi citron, éplucher et hacher l'ail.
- 3- Verser la moitié du jus de citron, l'ail et 3 c à s d'huile sur les morceaux de viandes et assaisonner. Laisser mariner 30 min.
- 4- Eplucher les mangues. Détailler la chair en petits dés.
- 5-Mixer la moitié des mangues avec le reste de jus de citron et d'huile d'olive, assaisonner sel, poivre et 1 pincée de Cayenne.
- 6- Mélanger les dés de mangue et les oignons à la purée de mangue.
- 7- Enfiler les morceaux de viande sur les piques et les faire revenir à la poêle avec la marinade.

CONSEILS ET ASTUCES

En été on peut faire griller les brochettes sur la barbecue.

Alice Délice

