

les recettes d'Alice

Mini brochette de poulet Thaï



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



10 minutes



Facile

INGREDIENTS

500 gr de blancs de poulet
2 mangues
2 citrons verts
3 c à s de nuoc môm
3 c à s de sucre
1 c à s d'huile d'arachide
3 c à s de coriandre ciselé

MATERIEL NECESSAIRE

8 brochettes en bambou
1 presse agrume

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Découper les blancs de poulet en cubes de 1,5 cm.
- 2- Eplucher les mangues et les tailler en cubes de 1,5 cm.
- 3- Presser 1 citron vert et ajouter à 3 c à s de jus de citron le nuoc môm, l'huile, le sucre et la coriandre.
- 4- Mettre à mariner le poulet dans la marinade 30 min.
- 5- Enfiler en alternance les morceaux de poulet et de mangue sur chaque brochette.
- 6- Cuire à la poêle huilée 10 min en retournant à mi-cuisson.

CONSEILS ET ASTUCES

Servir avec des quartiers de citron

Alice Délice

