



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de filet de poulet
- 1/2 mangue
- 1/2 poivron rouge
- 1 petit oignon
- 1 bouquet de coriandre
- le jus d'un demi citron
- 30 g de crème de soja
- 60 g de miel
- 50 ml de sauce soja salée
- poivre

Tacos de poulet, salsa de mangue, sauce au miel

Petit tour au Mexique avec une recette très conviviale de tacos revisités en version sucré-salé.

Recette

- ① Éplucher et détailler la mangue en petits dés.
- ② Épépiner le poivron, ôter ses parties fibreuses, et détailler en petits dés.
- ③ Ciseler finement l'oignon et la coriandre.
- ④ Mélanger ensemble les dés de mangue, de poivron, l'oignon, la coriandre et le jus de citron. Poivrer au goût.

⑤ Détailler les filets de poulet en lamelles. Faire revenir dans une poêle avec le miel et la sauce soja jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

⑥ Couper et retirer les lamelles de poulet, laisser le reste de sauce dans la poêle et déglacer avec la crème. Laisser cuire quelques instants pour obtenir une sauce sirupeuse.

⑦ Disposer sur chaque tortilla les lanières de poulet caramélisées, la salsa de mangue, et agrémenter de sauce. Servir aussitôt. ●