

Poulet grillé à la mangue

Ingrédients :

- Filets de poulet
- Jus de citron vert
- Huile d'olive
- Miel
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche
- Mangue (coupée en tranches)

Préparation :

1. Dans un bol, mélangez le jus de citron vert, l'huile d'olive, le miel, du sel et du poivre pour préparer la marinade.
2. Ajoutez les filets de poulet à la marinade et laissez reposer pendant environ 30 minutes.
3. Préchauffez votre grill ou votre barbecue à feu moyen-élevé.
4. Faites griller les filets de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, en les retournant de temps en temps.
5. Laissez le poulet reposer pendant quelques minutes, puis coupez-le en tranches.
6. Servez le poulet grillé avec des tranches de mangue fraîche et garnissez le tout de coriandre fraîche.

Le mariage du poulet grillé tendre et de la mangue sucrée fait de ce plat une explosion de saveurs tropicales. La marinade au citron vert, au miel et à la coriandre donne au poulet une tendreté et une superbe saveur.

Le poulet est une excellente source de protéines et de fer, tandis que la mangue ajoute des fibres, du potassium et du cuivre. C'est un repas savoureux qui vous rafraîchira tout en vous apportant les nutriments nécessaires pour rester en forme par temps chaud.

Bonne dégustation !