

Poulet Grillé à la Mangue

Préparation : 1 heure

Cuisson : 15 min

INGREDIENTS

4 cuisses de poulet
1 grosse mangue
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de graines de sésame
3 cuillères à soupe de xérès
1 cuillère à café de ketchup
tabasco.

PREPARATION

Mélanger moutarde, jus de citron, ketchup et quelques gouttes de tabasco.

Tartiner le poulet de cette sauce.

Le mettre dans un plat allant au four et laisser macérer 1 h.

Mettre le poulet au gril , laisser cuire 10 min.

Peler la mangue et détailler la chair en gros dés.

Lorsque le poulet est bien grillé, le déposer dans un plat de service.

Mettre le xérès et un peu d'eau dans le plat de cuisson.

Gratter pour dissoudre les sucs de viande.

Mettre le plat à feu vif, ajouter la mangue, laisser chauffer 2 min.

Verser autour du poulet et servir immédiatement.