

Ingredients

pour 4 personnes

- 600g de joues de légine
- 200g de mangues américaines
- ½ boîte de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 jus de citron
- Sel fin, poivre concassé
- Pic en bois



Brochette de légine à la mangue et au miel épicié

Préparation

Détailler en cubes réguliers les joues de légine. Eplucher les mangues et détailler des cubes de même taille que la légine.

Monter les minis brochettes en intercalant 2 mangues et 2 morceaux de légine.

Mélanger à froid le lait de coco, le miel, le jus de citron et l'assaisonnement.

Faire mariner les brochettes dans cette préparation pendant 1 heure.

Plaquer et cuire à four doux 140°, 10 à 12 minutes.

Présentation

Dresser les brochettes sur du riz, servir tiède.

