

Marinade de poulet pour tacos

Plats Principaux



Ingrédients

- 4 poitrines de poulet, en lanières de 2 cm (3/4 po)
- 4 c. à soupe de marinade à tacos maison (voir recette)
- 4 tacos nature
- **Marinade à tacos**
- 4 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 2 c. à thé de coriandre moulue
- 2 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à soupe de poudre de chili
- 2 gousses d'ail hachées
- Le zeste et le jus de 1 lime
- **Salsa de mangue**
- 1 mangue mûre coupée en brunoise
- 1 tomate fraîche épépinée et coupée en brunoise
- 1 poivron jaune coupé en brunoise
- 2 oignons verts finement émincés
- 1 c. à thé de gingembre frais haché
- Le zeste et le jus de 1 lime
- 4 c. à soupe de coriandre fraîche hachée

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Portions : 4

- Quelques gouttes de tabasco, au goût
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Préparez la marinade à tacos. Dans un bol, mélangez le cumin, la coriandre, la cassonade et la poudre de chili. Ajoutez la pâte de tomate, le zeste et le jus de lime, l'ail et bien mélanger. Salez, poivrez.
2. Déposez les lanières de poulet dans un plat ou un sac de plastique refermable. Versez-y la marinade. Laissez mariner 12 heures.
3. Préparez la salsa. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.
4. Dans une poêle, à feu moyen, faites chauffer l'huile. Ajoutez les lanières de poulet et faites sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés des deux côtés. Servez aussitôt avec des tacos et la salsa de mangue.